

Setitik
Cahaya
di Balik Kabut 7

Kumpulan

Tulisan

Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Setitik Cahaya di Balik Kabut 7

Kumpulan Tulisan Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Diterbitkan oleh:

Issara.

Jl. Kelapa Kopyor Raya CE2/ 10

Jakarta Utara - 14240

Telp. 021-27353757

Cetakan I, Juni 2013

Desain & Tata Letak : Aditya W.

Kepada teman-teman yang sudah membaca buku ini atau buku-buku sebelumnya saya mohon untuk sudi memberikan komentar atau pendapat secara bebas, bisa melalui email ke rswidya@yahoo.com, atau melalui message ke r surya widya (di fb), atau tulis surat ke alamat saya. Terima kasih.

Pengantar

Ini adalah buku yang ke 7, tebalnya kurang lebih sama dengan buku buku Setitik Cahaya Dibalik Kabut yang sebelumnya, jadi masih tetap merupakan buku kecil. Buku ini untuk memperingati genapnya 40 tahun saya menjadi seorang dokter, saya lulus dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia pada tanggal 18 Juni 1973. Yang mendampingi saya membaca sumpah atau janji dokter waktu itu adalah Bhante Jinapiya (kemudian Beliau buka jubah, lalu kembali menjadi bhikkhu dengan nama Thitaketuko, sekarang sudah almarhum).

Ada teman saya yang mengeritik bahwa tulisan saya kurang panjang, alias terlalu pendek; tetapi saya pikir kalau panjang panjang bukan lagi catatan, tetapi menjadi cerita pendek. Mudah mudahan catatan yang singkat dan ringkas ini masih tetap berguna dan memberi inspirasi bagi para pembacanya.

Terima kasih kepada facebook, terima kasih kepada teman saya Hendry Filcozwei yang telah mengoreksi, terima kasih kepada anak bungsu saya Aditya yang telah mengedit dan lay out, terima kasih kepada ibu Rossana yang telah mencetak dan menjilid, terima kasih kepada teman teman sekalian yang telah mengirimkan dana penerbitan buku ini. Jasa anda sekalian sungguh luar biasa.

Selamat membaca, jangan marah kalau ada tulisan saya yang kurang berkenan di hati anda, mohon maaf kalau ada yang tersinggung, baik ringan atau berat. Setelah membaca habis buku kecil ini, semoga wawasan anda bertambah luas, langkah anda semakin ringan, hati anda semakin mantap, keragu-raguan anda semakin menipis, perasaan anda semakin bahagia dan semangat anda semakin menggelora. Semoga.

Jakarta, 18 Juni 2013

Salam dari penulis,

R. Surya Widya

Pada tanggal 18 Juni 2013 saya genap 40 tahun jadi dokter lulusan FKUI. Nah, ini komentar dari teman-teman saya :

Hendro Riyanto Spkj : Yang jelas sejawat sudah menolong banyak pasien dan sampai sekarang pun masih senantiasa dibutuhkan terutama nasihat-2 nya yang sangat menenangkan hati bagi yang membaca maupun mendengarkan.

Jemmy A Krishna : Menurut saya pengabdian dan pengalaman pak Surya di Rumah Sakit Jiwa Dr Soeharto Herdjan terapkan ketika ceramah di vihara Dhammacakka, itu yg membuat ceramah Romo 'cool'. Dan inbox saya juga selalu dijawab, 'memberi cahaya' di kabut saya. Terimakasih Romo.

Susanto Dembo : Pengabdian yang luar biasa Romo, semoga dimasa datang semakin banyak orang-orang seperti Romo.. panjang umur dan sehat selalu. Sadhu.sadhu.sadhu

Dery Megana : Romo itu orangnya gak neko-neko, simple apa adanya dan yang bertanya selalu mendapat jawaban yang mudah dipahami. Sungguh Super sekali dan Luar Biasa...

Wahyu Budi Nugroho : semoga bapak menginspirasi dan lebih terpacu pada peningkatan kualitas hidup pasien layaknya Patch Adams.

Boy Oneng Oon : Tidak sombong, suka menolong siapapun.

Kasman Putra Kebumen : Romo. Sungguh luar biasa. Selain sebagai dokter menolong sesama yang sedang sakit, Romo juga sebagai Pengabdian Dharma yang handal. Selamat Romo menanam benih kebajikan dan lanjutkan...

Maria Nia : Romo luar biasa menghadapi orang yang stress begitu lama. Semoga pengabdian Romo selalu menjadi motivasi bagi dokter-dokter lain. Semangat dok. sukses selalu. BBU.

Dr. Ferdi Tambajong Trisnomihardja SpKJ : Saya belum pernah jadi pasiennya dokter sih hehehe, tapi sebagai guru, dosen, pembimbing, ortu,

dokter welas asih, menenangkan, jauh dari kesan killer, sejak zaman co-ass, residen, sampai sekarang. Membuat pelajaran psikiatri tidak seseram gosipnya. Tetap berkarya dan sehat selalu doc.

Ora Et Labora : Selamat. Moga moga terus menginspirasi kami kami ini.

Sudarwi Vara : Tentu saja kualitas romo tidak diragukan lagi, sampai ada orang yg bayar melebihi harga

Pra Agil : Saya bukan melihat dari dokternya tapi bapak adalah dosen buat saya, pada saat di STAB Nalanda bapak sering memberikan bimbingan bagaimana cara menjadikan hidup berkualitas dan memecahkan masalah sekiranya itu sama seperti dokter, tapi..... sedikit killer apalagi pada saat saya telat terus Bapak negur sy., hehehehe... selamat pak, selamat Dosenku atas karyanya...

Jhanadhammo : Turut bermudita citta... Setahu saya, Romo banyak membantu di kalangan Bhikkhu dan organisasi Buddhis, terutama Sangha Theravada Indonesia (STI) dan Masyarakat Buddhis Theravada...

Miko Raharja : Soal dedikasi dokter di dunia kedokteran sudah tidak diragukan lagi, kita semua tahu, bahwa dokter pernah diundang sebagai narasumber oleh Andy F Noya utk kasus yang berhubungan dengan penyakit kejiwaan, berarti di dunia psikiatri, ilmu anda dahsyat dan diakui. Itu aja dok, according to my humble opinion. Trims

Indra Wijaya : Perjalanan panjang yang sudah dilalui dengan beribu suka dan duka. Menjadi kenangan indah yang tak mudah terlupakan. Pengabdian dan ketulusan menjadi bukti nyata. Banyak orang tercerahkan dan memiliki pengetahuan. Selamat Romo atas hari jadi yang ke 40 tahun sebagai dokter. Semoga selalu sehat, sukses dan bahagia.

Andreas Japar : Dr Surya merupakan orang yang sederhana. Menasehati pasien dengan gamblang apa adanya. Tidak pura - pura asal pasien senang. Ada keistimewaannya adalah memberikan filosofi kehidupan yang patut direnungkan dan dilaksanakan dalam hidup. Tampak sekali keinginan membantu tanpa pamrih.

Daftar isi

	hal.		hal.
1. Bahagia Dalam Kekurangan Materi	9	37. Regional Meeting WPA	36
2. Waktu Berbicara	9	38. Memori	36
3. Orangtua dan Masa Lalu	10	39. Jenuh	37
4. Agama dan Pekerjaan	11	40. Berlomba Versus Tawuran	38
5. Stroke	12	41. Membunuh Itu Salah	39
6. Love Is Not Simple	12	42. Kang Ouw	40
7. Pengungsi	13	43. Mandi	41
8. Tidak Dianggap Sebagai Orang	14	44. Motif untuk Kawin	42
9. Bekerja dan Uang	14	45. Nama	43
10. Merawat Orangtua Tidak Sama Dengan Memberi Makan Anjing	15	46. Masuk Angin	44
11. Modal Usaha	16	47. Gangguan Kepribadian	44
12. Komik	17	48. Tangan	45
13. Unpersonal God	17	49. Narasumber	46
14. Tabungan Hari Tua	18	50. Tertekan	47
15. Kelakuan Baik	19	51. Dialog	48
16. A Friend in Need	20	52. Solusi	48
17. Telepon di Tengah Malam	21	53. Terserah	49
18. Dapur	22	54. Jalan ke Surga	50
19. Semuanya Anak	22	55. Renungan Pagi	52
20. Semakin Kaya, Semakin Menyisihkan Diri	23	56. Surga	52
21. Selfless Love	24	57. Ternyata...	53
22. Berhenti Membandingkan Diri	25	58. Berkaca	54
23. Bodoh Bin Tolol	26	59. Tetap Berolahraga di Hari Tua	55
24. Bahagia Dengan Melepas	26	60. Tetap Beraktivitas di Hari Tua	56
25. Usia untuk Mati	27	61. Tetap Memiliki Uang	56
26. Ketika Orangtua Bertanya	28	62. Tetap Sehat di Hari Tua	57
27. Matre	29	63. Belajar dari Merpati	58
28. Penghasilan	29	64. Hipersensitif	59
29. Berharap	30	65. Jangan Keterlaluhan	60
30. Ibu	31	66. Tetap Bersemangat di Hari Tua	60
31. Tidak Bahagia	31	67. Tetap Berbahagia di Hari Tua	61
32. Palsu	32	68. Ill Health	62
33. Centenarian	33	69. Buddha Gotama, Guru Saya	63
34. Lubang Pembuangan	33	70. Mawas Diri	64
35. Jalan Kaki	34	71. Bakti Sosial	65
36. Pengusaha Serakah	35	72. Negaranya Kaya, Penduduknya Miskin	66
		73. Dana Abadi	67

	hal.		hal.
74. Buang Air	68	110. Mata Air dan Air Mata	99
75. Perlu Waktu untuk Pengembangan Pribadi	68	111. Bunuh Orang, Lalu Bunuh Diri	100
76. Sulit, Sulit, Sulit.	70	112. Hakim yang Adil	101
77. Air Susu Dibalas Air Tuba	70	113. Sakit Jiwa	102
78. Menyerang, Menyerbu, Membunuh, Membakar	71	114. Cemburu Seumur Hidup	103
79. Bencana	72	115. Palsu	103
80. Alam Asura	73	116. Parkir	104
81. Salah Pilih	74	117. Sikap	105
82. No Hard Feelings	74	118. Faking Bad	106
83. Guru Sejati	75	119. Sok	107
84. Dewa dan Kesucian	76	120. Dukkha	108
85. Ulang Tahun	77	121. Malas Berpikir, Sesat Keterusan	109
86. Ditinggal Oleh yang Dicinta Adalah Dukkha	78	122. Cita-Cita Jadi Bajak Laut	110
87. Korupsi	79	123. Barang Bekas	111
88. Main Paksa	80	124. Berkelakuan Baik	111
89. Sebab Akibat	80	125. Salah Asuhan	112
90. Bawel	82	126. Khawatir	113
91. Tidak Kejam dan Bengis	83	127. Intoleransi Beragama	114
92. Korupsi 2	83	128. Pohon Tumbang	115
93. Memberantas Kejahatan	84	129. Selamat Tahun Baru 2013	116
94. Tidak Cakep	85	130. Guru Spiritual	117
95. Ingin Lebih Mengenal Diri Sendiri	86	131. Rasa Keadilan	118
96. Kentut yang Sehat	87	132. Vila	119
97. Jiwa yang Tidak Kekal	88	133. Akhirat	119
98. Komentar dan Celaan	89		
99. Laporan Keuangan	89		
100. One Man Show	90		
101. Putus Hubungan	90		
102. Patah Hati	92		
103. Tujuan Hidup	93		
104. Kawin Bukan Jalan Keluar Terbaik	94		
105. Sombong	95		
106. Cemas	96		
107. Takut	96		
108. Setitik Cahaya diBalik Kabut	97		
109. Bertengkar	98		



Janganlah memperhatikan kesalahan-kesalahan orang lain,
atau hal yang sudah dikerjakan atau belum
dikerjakan oleh orang lain.
Sebaiknya seseorang memperhatikan hal-hal
yang sudah dikerjakan atau
belum dikerjakan oleh dirinya sendiri
(Dh.50)



1. Bahagia Dalam Kekurangan Materi

Banyak keluarga yang hidup serba kekurangan dalam bidang materi, namun tetap hidup dalam keselarasan dan kebahagiaan, karena ada yang hidup dalam kekurangan maka terbuka peluang bagi anggota keluarga yang lain untuk membantu, bila perlu sampai mengorbankan diri.

Sebaliknya banyak keluarga yang serba kecukupan dalam bidang materi, namun hidup dalam ketegangan dan kekacauan, karena semuanya mau menang sendiri, tidak mau mengalah. Rupanya materi tidak berbanding lurus dengan kebahagiaan yang dirasakan oleh setiap orang.

Yang menjadi masalah, dalam setiap keluarga selalu ada duri, yaitu persoalan yang tidak enak untuk dibahas karena memang sudah terjadi dan tidak mungkin diperbaiki lagi. Perlu kebijaksanaan dan kerelaan yang dalam untuk menerima hal-hal yang pedih dan menyakitkan hati, kalau tidak bisa ya harus belajar.

Rasa bahagia adanya didalam hati, bukan dalam dompet. Lebih baik hidup bahagia meskipun dompet sedang tipis, daripada hidup berantakan biarpun dompet sedang tebal.

Semoga kita dapat mempertahankan kebahagiaan dalam keluarga kita masing-masing, semoga semua makhluk berbahagia.

2. Waktu Berbicara

Ketika masih hidup, seekor burung hidup dari memakan serangga, setelah ia mati serangga akan memakan tubuhnya.

Dari satu pohon dapat dibuat jutaan batang korek api, namun satu batang korek api yang menyala dapat membakar jutaan pohon di

hutan.

Pentil di roda mobil selalu berputar, dari atas ke bawah, kembali ke atas dan seterusnya.

Jangan takabur, jangan sombong, jangan meremehkan atau menyiksa makhluk lain, karena keadaan akan terus berubah sesuai dengan berlalunya sang waktu. Hukum karma terus bekerja tiada henti.

Seseorang mungkin sedang sangat berkuasa pada saat ini, namun waktu pasti lebih berkuasa daripada dia.

Yang terbaik bagi seseorang adalah hidup sesuai dengan hukum kebenaran, sehingga keberadaannya di dunia ini selalu membawa berkah bagi semua pihak. Bahagia dalam kehidupan ini dan dalam kehidupan yang akan datang, sampai tercapainya kebebasan abadi.

3. Orangtua dan Masa Lalu

Kalau mau *ngobrol* dengan orangtua, yang dibicarakan pasti peristiwa-peristiwa di masa lalu, hanya itu yang diingat dan diingat, karena telah tertanam di alam bawah sadar. Masa depannya hanyalah masalah kematian, mau dikubur dimana atau mau dibakar dimana.

Kalau bicara dengan anak-anak, pasti membahas masa depan, mau sekolah dimana, mau kuliah dimana, mau kerja dimana, mau kawin dengan siapa, mau tinggal di mana?

Masa lalu tidak bisa dipisahkan dari orangtua, topik pembicaraan pasti tidak berkisar jauh dari anak, menantu, atau cucu. Semua diceritakan, yang baik-baik atau yang buruk-buruk, yang penting ada topik yang diceritakan.

Tidak semua orang siap menjadi pendengar yang setia, karena lama-lama bosan juga mendengar yang itu itu lagi, memang perlu kesabaran untuk menjadi pendamping orang-orang tua di masa senja mereka.

Yang paling sulit adalah mengatur pengeluaran, karena sudah

terbiasa boros, mereka akan tetap boros, bahkan bisa semakin boros, mungkin karena merasa uangnya masih banyak sekali. Memang harus dibedakan antara kebutuhan dan keinginan, kebutuhan harus tersedia, namun keinginan tidak harus dilayani terus. Bisa berabeee.

4. Agama dan Pekerjaan

Seorang perampok yang sedang ditahan bersembahyang ditempat tahanan polisi. Setelah selesai sembahyang sang polisi bertanya: "Kalau Anda orang yang beragama, mengapa jadi perampok?"

"Saya memang orang beragama yang taat dan tidak pernah lupa dengan kewajiban yang telah ditetapkan oleh agama saya, akan tetapi merampok adalah pekerjaan saya", demikian ia menjawab dengan santai. "Kalau tidak merampok keluarga saya tidak makan!" lanjutnya.

Dalam sebuah sidang pengadilan seorang rohaniwan yang dituduh melakukan kesalahan memundurkan meteran listrik di pabrik dengan tusuk gigi berkata: "Apa yang dilakukan oleh tangan kiri 'kan tidak usah diketahui oleh tangan kanan? Saya pegang kitab suci dengan tangan kanan dan saya pegang tusuk gigi dengan tangan kiri!"

Ungkapan ungkapan diatas sangat berbahaya, sebagai pembenaran dari perbuatan jahat yang dilakukan dengan sadar sesadar-sadarnya. Kedua kasus diatas telah terjadi belasan tahun yang lalu, dan bukan lelucon.

Adalah kewajiban dari para tokoh agama untuk menanamkan pengertian yang benar kepada umatnya mengenai hal-hal yang benar dan salah, agar tidak tersesat oleh pandangan keliru yang ekstrim, lalu melakukan kejahatan dengan sadar.

5. Stroke

Setelah mengalami serangan *stroke*, keluarganya menganggap sebagai serangan guna-guna atau disantet, sehingga bukan dibawa ke rumah sakit yang modern, namun dipanggilkan tokoh agama untuk mengusir setan. Setelah dibacakan doa tidak menghasilkan kesembuhan, barulah dibawa ke rumah sakit untuk minta pertolongan dokter.

Golden periode-nya sudah lewat, alias sudah sangat terlambat. 80-95 % serangan *stroke* adalah akibat penyumbatan pembuluh darah otak, sisanya adalah pembuluh darah yang pecah. Akibatnya sama, yaitu ada jaringan otak yang tidak mendapat *supply* darah.

Gejalanya memang hampir sama, yaitu kehilangan kesadaran, menderita kelumpuhan, selanjutnya bisa disusul dengan kematian, atau sembuh sebagian.

Memang adakalanya setelah dibawa ke rumah sakit, dokter juga tidak bisa berbuat apa-apa, karena pembuluh darah yang pecah ada di tengah-tengah jaringan otak, sehingga sulit untuk dicapai melalui pembedahan. Pemeriksaan yang teliti, diagnosis yang tepat, dan terapi yang jitu akan sangat mengurangi akibat buruk dari *stroke*.

Menjalani pola hidup sehat untuk mencegah *stroke* jauh lebih baik daripada segala tindakan penyembuhan yang sangat mahal.

6. Love Is Not Simple

Ada cinta monyet, mungkin ada juga cinta gorila, terjadi pada anak-anak remaja ABG. *Naksir* kepada lawan jenis tanpa peduli yang lain-lain, pokoknya *nggak pake mikir*, kejar teruuus.

Seterusnya ada cinta nafsu, demi nafsu keinginan yang kuat, harus mendapat yang dikejar. Sudah ada unsur persaingan, gengsi-gengsian, dan menang-menangan. Bahayanya bisa hamil sebelum

waktunya, bisa dipecat dari sekolah, jadi ibu terlalu dini dimasa remaja.

Cinta yang rumit dan berbelit-belit itu bukan cinta, karena disitu ego yang berbalut dengan nafsu yang tidak terkendali menjadi bos.

Yang susah adalah cinta pada pandangan pertama, karena ada kaitannya dengan masa lalu. Ada yang berhutang dan ada yang berpiutang, jadi hati-hati kalau ingin menyatakan tekad yang terus membekas di alam bawah sadar.

Sesungguhnya cinta itu bisa dibuat sederhana, berakar pada ketulusan didalam hati, ingin selalu membahagiakan orang yang dicintai, kepentingan diri sendiri boleh diabaikan. Yang penting, selama si dia *happy*, urusan selesai.

7. Pengungsi

Jadi pengungsi itu pasti tidak enak, makan, mandi, tidur, pakaian, pasti acak adut, alias kalang kabut. Jiwa masih bisa selamat sudah bersyukur.

Didalam negeri bisa jadi pengungsi karena bencana alam, epidemi, atau bencana sosial (mau dibunuh misalnya); masih lumayan karena masih orang sendiri, bahasanya masih sama, adat istiadatnya mungkin masih sama.

Kalau mengungsi ke luar negeri keadaannya pasti lebih gawat. Semuanya serba asing, asing, dan asing. Sebab pengungsian bisa bermacam-macam: politik, bencana alam dan lain sebagainya. Nyawa menjadi taruhan, namun daripada mati di negeri sendiri, mungkin memang lebih baik kabur ke negeri orang.

Teluk Babi di pantai timur Malaysia adalah teluk yang sangat tidak bersahabat terhadap para pengungsi perahu, siapapun yang mau mendarat pasti diusir dengan parang. Kalau tidak mau pergi bisa-bisa dibunuh. Sangat mengerikan.

Di dunia ini masalah pengungsi adalah masalah besar, sangat

besar, dan sangat sulit untuk diatasi. Tidak cukup dengan uang saja, harus ada kebijakan yang bersifat internasional dan dipatuhi oleh semua pihak.

Beruntunglah kita yang bukan jadi pengungsi. Hujan batu di negeri sendiri jauh lebih baik dari hujan emas di negeri orang.

8. Tidak Dianggap Sebagai Orang

Kata lain adalah termarginalkan, atau dianggap tidak ada.

Ada berapa kelompok masyarakat yang disengaja atau tidak disengaja, telah termarginalkan, tidak di-*wong-ke*. Misalnya kelompok gelandangan (apalagi yang psikotik), kaum pengemis, anak jalanan, para pengungsi, penghuni gubuk liar, dan seterusnya.

Mereka tidak diperhitungkan keberadaannya oleh para penguasa. Seringkali para pengambil keputusan tidak memperhitungkan sama sekali kelompok marginal ini, dan tidak dicarikan solusinya secara tuntas. Yang ada hanya *ngapel* ubin yang becek akibat bocoran dari atap, bukan memperbaiki atap yang bocor. Mau bilang apa???Wkwkwk

Meskipun tidak diperhitungkan mereka tetap ada, perut mereka minta diisi, tubuh mereka perlu baju, kalau malam hari perlu tempat berteduh untuk istirahat, *emangnya gue pikirin?*

Memang ada sih orang-orang yang sosial, yang mau membantu kelompok marginal ini, menganggap mereka sebagai sesama manusia, yang menghirup udara yang sama, se-udara, meskipun bukan saudara kandung.

9. Bekerja dan Uang

Banyak orang bekerja untuk hidup, artinya harus banting

tulang mencari uang supaya bisa hidup. Kalau tidak bekerja tidak dapat uang, itu artinya kekurangan uang untuk hidup.

Ada orang yang tidak usah bekerja untuk hidup, karena terlahir dalam keluarga yang berada atau serba kecukupan, namun suatu saat ketika harta keluarga sudah habis, ia akan hidup menderita, karena tidak terbiasa untuk bekerja mencari uang.

Yang paling betul adalah hidup untuk bekerja, melakukan yang terbaik untuk semua, berguna untuk banyak orang, melayani siapa saja, selanjutnya uang akan datang sendiri, tidak perlu dicari.

Supaya bisa bekerja dengan baik, maka sebelumnya harus memiliki ketrampilan dan pengetahuan yang memadai.

Supaya mau bekerja untuk banyak orang harus mengurangi keserakahan, belajar untuk lebih banyak memberi daripada menerima.

Supaya bisa tahan lama harus memiliki tekad yang kuat dan semangat yang luar biasa.

Tidak perlu memikirkan hasilnya, yang penting adalah usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh.

Selamat bekerja dan berbahagia.

10. Merawat Orangtua Tidak Sama Dengan Memberi Makan Anjing

Banyak anak-anak yang sibuk, lalu mengirim orangtuanya ke rumah jompo (ada yang bintang lima), ditengok sekali-sekali, dan kalau sedang sibuk sekali lupa ditengok. Yang penting uang ditransfer terus, untuk memberi makan orangtuanya.

Orang-orang kaya pemilik anjing ras juga begitu, kalau mau bepergian lama ke luar kota, menitipkan anjingnya ke tempat penitipan anjing, supaya anjingnya tetap diberi makan. Kalau jorok perawatannya, paling banyak bisa tambah kutu anjing.

Banyak orang yang tekun dan telaten memberi makan anjingnya, namun bisa lalai atau lupa mengunjungi orangtuanya yang kesepian.

Merawat orangtua tidak boleh sama dengan memberi makan anjing peliharaan. Merawat orangtua di masa tuanya memerlukan perhatian lebih, meskipun sulit sekali untuk dilakukan oleh anak-anaknya.

Memang ada orangtua yang mudah untuk dirawat atau diurus, tetapi ada juga yang sulit. Banyak anak dan menantu yang kewalahan menanganai orangtua atau mertuanya yang bermasalah, sampai ada yang stres berat dan juga ikut-ikutan jadi sakit.

Berbakti kepada orangtua adalah salah satu hal yang penting dan tidak boleh ditunda-tunda, ingat bahwa nilai orangtua jauh lebih mulia dari anjing ras yang paling mahal sekalipun.

11. Modal Usaha

Paling gampang pergi ke bank, pinjam uang untuk modal usaha, tetapi harus bayar bunga. Tetapi banyak bank tidak percaya kepada nasabah, sehingga harus ada jaminan yang nilainya jauh lebih tinggi daripada jumlah pinjaman. Tidak ada bank yang mau rugi.

Lebih gampang lagi pinjam uang ke orangtua sendiri, tanpa bunga. Kalau orangtua lupa, tidak usah dibayar kembali. Wkwkwk

Ada juga yang mencari kongsi atau partner usaha, yang bisa tanam modal, tentu dengan membagi hasil keuntungan. Kalau dicurangi, kasihanlah si partner, uangnya dimakan habis tanpa sisa. Wkwkwk...

Dalam berusaha yang penting adalah kejujuran, supaya bisa tahan lama. Dengan bersikap tidak jujur memang cepat dapat untung, tetapi juga cepat kehilangan sahabat, akhirnya harus mencari orang baru lagi yang bisa dibohongi. Sampai kapan?

Kalau mau maju, harus rajin, jujur, pandai, cerdas, cerdik, sekali-sekali mengambil risiko, tahan banting, tahan lama (ulet), dan tidak mudah putus asa. Modal usaha bukan satu satunya faktor untuk maju, masih ada yang harus diperhitungkan, yaitu hoki.

12. Komik

Ketika masih SD, saya suka baca komik, sambil koleksi. Mahabharata lengkap, Ramayana lengkap, Wayang Purwa kurang lengkap, plus buku buku silat.

Setelah ada nilai lima pada rapor saya (ilmu hayat), ibu saya membakar koleksi komik saya satu laci penuh. Ya sudah, mau bilang apa. Setelah itu warna merah tidak pernah lagi menghiasi rapor saya, hehehe.

Memang baca komik atau baca silat itu menghabiskan waktu, mengurangi waktu menghafal dan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan rumah; namun dari komik dan buku silat saya belajar banyak hal, seperti sifat ksatria, keburukan dari judi, membela kebenaran, setia kawan, setia negara, dan hal-hal lain yang tidak diajarkan oleh para guru saya di sekolah. Setiap tokoh menggambarkan watak yang khusus, mudah untuk diingat.

Ada juga tokoh pahlawan yang asli Indonesia, seperti Sri Asih, belakangan muncul Si Buta dari Goa Hantu dan lain-lain.

Baca komik atau silat bisa membangkitkan imajinasi yang luar biasa, berbeda dengan nonton film atau video. Kalau salah mengambil tokoh panutan atau idola memang bisa berabe, terutama kalau yang diidolakan adalah tokoh Sin Chan. Wkwkwk...

13. Unpersonal God

"The religion of the future will be a cosmic religion. It should

transcend personal God and avoid dogma and theology. Covering both the natural and the spiritual, it should be based on a religious sense arising from the experience of all things natural and spiritual as a meaningful unity. Buddhism answers this description. If there is any religion that could cope with modern scientific needs it would be Buddhism" kata Einstein.

Memang betul bahwa dalam agama Buddha, khususnya mazhab Theravada, tidak diajarkan tentang konsep Tuhan yang berpribadi. Yang ada adalah konsep Ketuhanan Yang Tidak Berpribadi, yang diwujudkan dalam hukum alam, corak alam, Kesunyataan Mulia, dan seterusnya. Tidak ada yang harus dipercaya secara membabi buta, semuanya dapat dilihat, dipelajari, dipahami, dan akhirnya dihayati secara hakiki.

Tidak ada Tuhan yang menciptakan manusia, karena manusia dilahirkan kembali berlandaskan nafsu keinginannya sendiri.

Tidak ada Tuhan yang kejam, manusia yang menderita hidupnya bukan akibat dihukum oleh Tuhan, namun karena akibat dari perbuatannya sendiri yang buruk di masa lalu. Yang bekerja disini adalah hukum karma.

Tidak ada Tuhan Yang Maha Kasih, karena manusia yang hidupnya berbahagia dan sejahtera bukan karunia dari Tuhan, namun hasil dari perbuatan baik yang telah dilakukannya di masa lalu.

Rasakanlah hidup bebas dan bertanggungjawab sebagai umat Buddha, karena tidak perlu menyalahkan siapa-siapa.

14. Tabungan Hari Tua

Salah satu tujuan para karyawan menengah keatas adalah mengumpulkan uang sebagai persiapan memasuki usia pensiun. Tanpa uang rasanya kurang aman memasuki usia tua, karena banyak sekali persoalan yang bisa diselesaikan dengan uang.

Yang lebih mudah mungkin berbentuk asuransi yang cair

menjelang pensiun, yang pasti nilainya tergerus oleh inflasi.

Sebagai dokter yang bekerja pada pemerintah, gaji yang saya terima setiap bulan tidak pernah cukup untuk hidup satu bulan. Untung masih boleh praktik sore, meskipun pasien saya tidak pernah lebih dari 17 orang sehari, yang paling sering adalah do re mi. Jadi untuk saya hal yang satu ini telah terlewat begitu saja.

Ada yang membeli dan menyimpan logam mulia (emas), ada yang beli saham, ada yang menyimpan uang dalam bentuk deposito, ada yang joinan dengan teman buka usaha tertentu. Banyak cara yang ditempuh untuk memperbanyak uang atau aset. Ada yang kena tipu, ada yang kena hipnotis, ada yang habis di meja judi, ada yang habis dibawa kabur perempuan nakal, dan ada seribu satu cerita tentang hal seperti ini.

Salah satu hal yang penting adalah berbuat kebajikan dengan banyak beramal kepada mereka yang membutuhkan. Uang yang telah digunakan untuk berbuat baik tidak akan bisa dirampas atau dicuri oleh siapapun.

15. Kelakuan Baik

Puluhan tahun yang lalu, semua lamaran kerja harus dilampirkan surat berkelakuan baik dari kepolisian. Mungkin waktu itu masih dianggap sangat relevan, polisi masih dipercaya, sekarang tidak tahu. Seharusnya dengan adanya sistem *online* sekarang ini, surat berkelakuan baik itu menjadi semakin penting, karena dimanapun seseorang berbuat jahat, kepolisian di seluruh Indonesia segera mengetahuinya! Yang menjadi pertanyaan apakah si polisi sendiri sudah berkelakuan baik?

Dalam proses pembuatannya, surat itu dibuat berdasarkan pengakuan yang bersangkutan, bukan diambil dari data-data kepolisian, karena mungkin waktu itu tidak ada *data base* yang dijadikan sumber

informasi. Dengan adanya satu nomor penduduk, satu e-KTP, maka surat berkelakuan baik elektronik menjadi lebih efektif.

Setiap orang akan berpikir sepuluh kali kalau ingin berbuat jahat, karena informasinya akan segera menyebar ke seluruh Indonesia, karena itu berarti akan menutup semua pintu lamaran untuk bekerja.

Sementara hukum negara masih bisa disuap, maka hanya hukum karma yang bekerja dengan konsisten, meskipun si pelaku tidak percaya sepenuhnya.

Berkelakuan baik seharusnya menjadi prasyarat utama untuk semua kegiatan, supaya negara kita semakin baik.

16. A Friend in Need

Is a friend in deed. Artinya ketika kita sedang menelan pil pahit, teman itu masih mau menemani kita. Mungkin ia tidak berbuat terlalu banyak, namun kehadiran orang yang tulus mendampingi sangatlah berarti. Ia bisa mencegah kita berbuat nekat, ia bisa memberikan pertimbangan yang rasional, ia juga bisa memberikan saran-saran yang positif. Membuat kita lebih tenang dan lebih mantap menghadapi kesulitan.

Ibarat kopi yang sangat pahit rasanya, kalau ditambahkan susu dan gula sedikit, mungkin akan menjadi kopi susu yang sedap rasanya. Kalau mau dingin silakan tambah es batu. Hehehe

Setelah puluhan tahun menjadi manusia yang sekarang, memang hampir tidak ada teman sejati yang mau mendampingi saya ketika saya dalam posisi terpojok, terdesak, dan tersudut. Orang yang sudah janji saja bisa ingkar, apalagi yang belum janji apa-apa. Wkwkwk.

Sejak saat itu hati saya sudah mantap, bahwa saya hanya bisa berlindung kepada karma baik yang telah saya lakukan di masa lalu.

Yang paling penting adalah berusaha untuk melayani, berupaya sekuat tenaga untuk menjadi teman yang setia bagi siapa saja yang

membutuhkan. Memang susah sekali.

17. Telepon di Tengah Malam

Ketika si suami sudah tertidur, sekitar pukul 12 malam ada telepon berdering, maka diangkatlah gagang telepon oleh si istri. Ternyata diujung sana adalah seorang wanita yang ingin berbicara dengan si suami, dan karena yang dicari sudah tidur, maka teleponpun diputus.

Masalahnya tidak selesai sampai disitu, karena malam itu si istri tidak bisa tidur, pikirannya penuh dengan pertanyaan mengenai si wanita tadi, dan yang pasti muncul perasaan cemburu.

Keesokan harinya ketika sarapan si istri mulai bertanya kepada si suami mengenai seorang wanita dengan nama "X" tersebut, si suami hanya mengatakan bahwa wanita itu hanya teman sekerja, tidak ada urusan perselingkuhan. Pertanyaan berikut: "Mengapa teleponnya tengah malam?" Buntutnya adalah pertengkaran si istri menuduh suaminya berselingkuh, sedangkan si suami menyangkal mati-matian.

Karena tidak ada bukti, maka si suami masih bisa bertahan, tetapi lama-lama tidak tahan, si suami mulai memukul istrinya. Lama-lama si istri juga tidak tahan, lalu mulai membalas pukulan suaminya. Saling pukul-memukul, berkali-kali.

Karena tidak puas, si istri cari pria lain untuk curhat, namun akhirnya keterusan menjadi kasus perselingkuhan baru. Kebetulan si pria tempat curhat itu sudah berkeluarga, sehingga urusan semakin ruwet. Urusan yang satu belum selesai, sudah ditimpa dengan urusan baru. Wkwkwk

Hati-hati dengan telepon di tengah malam, karena rumah tangga yang tenang bisa berantakan kalau si suami dan istri tidak bisa mengendalikan diri. Api kecil yang tidak segera dipadamkan bisa membakar seluruh rumah.

18. Dapur

Pada zaman dulu, wanita tidak usah sekolah tinggi-tinggi, karena akhirnya masuk dapur juga. Zaman sekarang banyak wanita yang sekolah tinggi, S-1, S-2 sampai S-3, juga menduduki jabatan yang tinggi-tinggi, dari manajer, direktur, komisaris, bahkan bisa jadi menteri sampai presiden.

Ada pria yang tidak bisa masak, menyalakan api saja tidak becus, apalagi mendadar telur. Yang aneh, juru masak yang terkenal kebanyakan berasal dari kaum pria, bukan wanita.

Ada wanita yang pintar masak, tetapi banyak juga yang tidak pernah masuk dapur. "Jangan khawatir, banyak rumah makan dan katering, tinggal pesan saja." Itu kata wanita karir.

Kalau mau jadi seorang istri, harus menguasai ilmu mengurus rumah tangga, terutama harus pandai masak; karena cinta juga bisa datang dari perut naik ke otak, bukan hanya dari mata turun ke hati. Hehehe...

Kaum pria juga tidak dilarang masuk ke dapur, terutama pada hari ibu, karena pada hari itu kaum ibu cuti besar, setelah sepanjang tahun melayani suami dan anggota keluarga yang lain.

19. Semuanya Anak

Ada anak kandung, anak yang dilahirkan dari pasangan suami istri yang sah. Pasti akan mendapat warisan, karena memiliki surat lahir dari kantor catatan sipil atau kependudukan.

Ada anak tiri, anak yang diperoleh karena perkawinan dengan pasangan yang telah memiliki anak. Biasanya ibu tiri lebih sayang pada anak kandungnya sendiri daripada kepada anak tirinya.

Ada anak pungut, anak orang lain yang diambil sebagai anak, biasanya untuk pemancing supaya si istri bisa hamil. Gen-nya bisa

berbeda jauh dengan anak kandung.

Ada anak susu, anak yang disusui oleh ibu susu, dan ibu susu ini bukan sapi, hehehe. Seringkali saudara sesusu lebih akrab daripada saudara sekandung.

Ada anak mas, yaitu anak yang paling disayang, apalagi kalau cuma semata wayang. Wkwkwk.

Ada anak sulung, anak yang paling besar, yang paling dulu lahirnya, sudah tentu usianya paling tua. Hidupnya paling menderita, karena ketika ia dilahirkan kondisi ekonomi keluarga belum mapan. Hehehe...

Ada anak bungsu, anak yang paling kecil, yang paling belakang lahirnya, sudah tentunya usia paling muda. Hidupnya paling enak, paling dimanja, memiliki banyak pelindung. Hanya sering menerima barang bekas kakaknya.

Ada anak menantu, menjadi anak karena perkawinan (*son in law*). Ada yang cocok dan ada yang tidak cocok dengan mertuanya.

Ada anak haram, ini yang susah, karena tidak dikehendaki, jadi sering dibuang ketika masih bayi. Hidupnya tidak selalu merana, kalau dipungut oleh keluarga yang baik juga bisa hidup bahagia.

Semuanya sama, kalau dibesarkan dengan baik dan disayang, bisa membalas budi dengan berbakti, meskipun tidak semuanya begitu.

20. Semakin Kaya, Semakin Menyisihkan Diri

Ada orang semakin kaya, semakin pelit, semua orang dituduh mau minta uang kepadanya, atau mau pinjam uang kepadanya. Akibatnya jelas, ia semakin membentengi diri, semakin sulit kalau mau bertemu dengan dirinya.

Semakin kaya, semakin khawatir anggota keluarganya diculik,

sehingga semua anggota keluarga yang disayang harus didampingi *body guard*. Kalau sampai diculik pasti minta uang tebusan yang banyak sekali.

Semakin kaya, semakin khawatir dirampok, selain anjing galak, ada satpam yang bergilir menjaga rumahnya, semua sudut rumah dipasang CCTV, semua pagar dialiri listrik pada malam hari, semua jendela dipasang teralis yang kuat, semua pintu pagar dipasang gembok lebih dari satu.

Semakin kaya, semakin takut dibunuh orang, apalagi kalau kaya karena sikut-sikutan, mobilnya anti peluru, ke mana-mana didampingi tukang pukul, nyawanya semakin lama, semakin mahal, hehehe.

Semakin kaya, semakin sombong, matanya hanya melihat ke atas, lupa dengan teman-teman masa kecil, lupa dengan sanak keluarga yang lebih "miskin", untuk mengamankan warisan, bila perlu orangtua disandera.

Yang pasti, orang kaya seperti ini akan semakin menderita, semakin menysihkan diri, semakin terasing dari masyarakat banyak. Apakah enak hidup seperti itu?

21. Selfless Love

Lawannya adalah *selfish love*. Di dunia ini yang paling banyak adalah *selfish love*, yaitu cinta yang mementingkan diri sendiri, cinta yang egois, bukan ingin membahagiakan yang dicintai, namun hanya ingin membahagiakan diri sendiri. Wkwkwk. Kalau tidak berhasil memiliki yang dicintai, ia lebih suka menghancurkannya, daripada dimiliki oleh orang lain (pesaing).

Selfless love adalah cinta yang hanya ingin membahagiakan yang dicintai. Cinta tanpa aku, cinta yang suci, yang tidak mementingkan diri sendiri, yang penuh dengan pengabdian serta ketulusan. Sangat jarang

sekali ada orang yang memiliki *selfless love* ini. Tanpa pamrih, tanpa memikirkan diri sendiri.

Untuk memiliki *selfless love* ini memang sulit sekali, namun kalau berlatih dengan sungguh-sungguh, siapapun bisa memilikinya.

Caranya sangat sederhana, mulailah dengan mengembangkan *metta* yang universal, seiring dengan berkembangnya *metta* didalam batin, maka karuna, mudita dan upekkha juga akan berkembang secara paralel.

22. Berhenti Membandingkan Diri

Membandingkan kekayaan diri sendiri dengan kekayaan para konglomerat pasti mengecewakan, karena kalah kaya.

Membandingkan ketampanan/kecantikan diri sendiri dengan penampilan para bintang film pasti mengecewakan, karena kalah bagus.

Membandingkan kepandaian diri sendiri dengan para profesor/ilmuwan pasti mengecewakan, karena kalah pintar, mereka sudah berpendidikan S-2, S-3, sedangkan kita hanya es teler.

Membandingkan kesucian diri sendiri dengan para *araha*t pasti mengecewakan, karena batin masih bergelimang *lobha*, *dosa* dan *moha*, selain itu hari hari masih sering melanggar sila.

Membandingkan ketenaran diri sendiri dengan para *celebrity* pasti mengecewakan, karena kalah beken.

Karena itu berhentilah membanding bandingkan diri sendiri dengan orang lain, karena buntutnya pasti merasa kecewa. Jadilah diri sendiri, karena setiap orang punya jalan hidup sendiri sendiri. Yang penting jadilah orang yang berguna, tidak bikin susah makhluk lain, puas dengan apa yang telah dimiliki, serta mau membantu atau melayani siapa saja yang membutuhkan pertolongan.

23. Bodoh Bin Tolol

Menjadi orang bodoh bin tolol bukanlah suatu kesalahan, namun sangat merugikan. Ibarat orang yang berjalan didalam kegelapan, tidak tahu arah, tidak tahu bahaya, tidak tahu dimana ada lubang, tidak tahu dimana ada jurang, tidak tahu dimana ada lumpur embal penghisap, tidak tahu akibat dari langkah perbuatan yang dilakukan, dan seterusnya.

Banyak orang yang tinggi sekolahnya dan luas pengetahuannya, namun bodoh dalam hal keyakinan, percaya kepada hal-hal mistik yang tidak masuk akal, percaya kepada ramalan-ramalan yang menyesatkan, lalu melakukan perbuatan yang tolol dan tidak rasional. Kasihan sekali.

Kalau tidak bisa melihat virus di telapak tangan sendiri, bukan berarti tangan itu sudah steril, meskipun sudah dicuci dengan sabun dan sikat selama 15 menit! Dokter tetap memerlukan sarung tangan karet yang steril ketika melakukan pembedahan.

Seringkali kebodohan atau ketololan dihubungkan dengan ketidaktahuan atau kegelapan batin, karena hasilnya sama, yaitu melakukan perbuatan yang salah akibat dari memiliki pandangan yang keliru. Wkwkwk..

Kalau tidak mau jadi orang bodoh bin tolol harus berguru kepada guru yang tepat, yaitu guru yang maha bijaksana dan sempurna pengetahuannya.

24. Bahagia Dengan Melepas

Memiliki sesuatu memang membahagiakan, namun melepaskannya akan lebih berbahagia.

Memiliki sesuatu yang sangat bagus dan sangat berharga memang membahagiakan hati, tetapi selalu diiringi dengan kekhawatiran akan takut kehilangan, takut direbut orang lain, takut

rusak, dan takut-takut berikutnya. Selalu disertai dengan kemelekatan yang luar biasa.

Semakin tinggi jabatan, semakin besar gaji, semakin takut dipecat.

Semakin cantik dan rupawan sang kekasih, semakin takut direbut orang lain.

Semakin mahal dan antik mobil, semakin takut dibaret dan dicuri orang lain.

Kalau bisa melepaskan sesuatu yang sangat bagus dan sangat berharga pasti akan lebih berbahagia, karena berbagai perasaan takut diatas sudah tidak ada lagi. Rasa kemelekatan sudah lenyap.

Paling enak hidup bebas merdeka, tiada beban tanpa ikatan, tidak tergantung kepada orang lain, sebelum dialami sendiri memang sukar untuk dirasakan. Hehehe

Ngomongnya memang mudah, praktiknya sangat suliit sekali.

25. Usia untuk Mati

Orang bisa mati pada usia berapa saja, tidak bisa pilih-pilih; meskipun demikian, angka 59 adalah angka luar biasa, banyak kenalan saya, teman saya atau kerabat saya, (laki-laki) yang meninggal dunia pada usia 59 tahun.

Ada teman saya yang mengatakan bahwa ia sudah 60 tahun, meskipun sebetulnya ia baru 59 tahun, karena menghitung juga masa 9 bulan dalam kandungan ibu. Itu artinya ia sudah "melewati" masa kritis.

Tidak ada orang yang mau mati cepat, semuanya mau panjang umur, kalau bisa tidak mati-mati. Pada masa ini umur manusia berkisar dibawah 100 tahun, meskipun ada juga yang masih hidup di atas 100 tahun. Katanya pada masa lalu usia manusia jauh lebih panjang, bisa 200 tahun, 800 tahun, 1000 tahun, bahkan sampai tidak terhingga.

Andaikan kita bisa berumur di atas 100 tahun, dengan kondisi fisik yang rapuh hidup ini menjadi tidak nyaman. Untuk apa hidup kalau

mata tidak bisa melihat, kuping tidak bisa mendengar, kaki lemah tidak bisa dipakai untuk melangkah, otak pikun tidak bisa dipakai untuk berpikir. Mungkin usia 80 tahun adalah usia ideal untuk mati, mencontoh Sang Buddha Gotama.

Bagi anda yang usianya belum mencapai 59 tahun, semoga bisa melewati usia 59 tahun dengan selamat. Hehehe

26. Ketika Orangtua Bertanya

Yang ditanya tidak berkisar jauh dari anak, menantu, kesehatan, kesejahteraan, sakit, dan mati.

Mengapa anak yang sangat disayang ketika masih kecil ternyata paling tidak peduli kepada orangtua, sebaliknya anak yang paling tidak disayang ternyata menjadi anak yang paling berbakti dan sangat peduli kepada orangtuanya? Rumusnya mungkin salah, seharusnya anak yang paling disayang membalas kasih sayang orangtua dengan tunai. Wkwkwk...

Mengapa sebelum kawin anak dan menantu sangat hormat kepada orangtua, sesudah kawin dan mengambil alih perusahaan keluarga sikapnya berbalik 180%? Si anak jadi sangat membela istrinya dan condong mendekati ke keluarga besarnya. Ramalan meleset jauh, maunya cuaca cerah di hari tua, ternyata hujan lebat sampai kebanjiran.

Menggantungkan hidup di hari tua kepada anak dan menantu rupanya tidak selalu benar, karena banyak anak yang berprinsip habis manis sepah dibuang. Prinsip hidup mandiri sampai kapanpun mungkin lebih benar, kerja terus sampai hembusan nafas yang terakhir. Daripada sakit hati, air mata terus menetes tetapi tidak ada kertas tisu untuk mengeringkan.

Lebih baik mati secara terhormat, karena menyandang nama yang harum; daripada mati dalam penderitaan, akibat rasa jengkel yang tidak ada habis-habisnya

Menjawab pertanyaan orangtua sangat sulit, karena khawatir akan membuat hati mereka lebih sedih lagi.

27. Matre

Singkatan dari materialistik, atau senang pada uang (harta kekayaan).

Ada seorang teman saya yang selalu bertanya tentang rumah atas nama siapa, punya mobil berapa, kalau berkenalan dengan seorang gadis. Mungkin ia hanya mau kawin dengan seorang gadis dari keluarga kaya, yang pasti ia tidak mau hidup miskin, padahal ia sudah jadi dokter. Ada lagi seorang gadis yang cukup rupawan, mimpinya adalah kawin dengan seorang pria yang kaya. Kalau berkenalan dengan pria ia selalu bertanya, apakah sudah punya rumah, ukurannya berapa, mobilnya berapa, penghasilannya sebulan berapa, dan seterusnya. Ia bilang laki-laki miskin tidak berhak jatuh cinta kepadanya. Wkwkwk... Jaman dulu namanya cewe bau bensin.

Siapa bilang uang tidak penting? Uang sangat penting untuk alat penukar, untuk membeli segala kebutuhan hidup; namun kalau isi kepala hanya uang, uang, dan uang, maka orang itu akan menjadi makhluk yang sangat menyebalkan.

Uang harus diperoleh dengan cara benar, disimpan dengan baik, dan kemudian dibelanjakan secara benar.

Hanya dipergunakan untuk membeli segala kebutuhan, dan bukan untuk membeli semua keinginan.

28. Penghasilan

Dahulu kebiasaan di Tiongkok, apabila masih tinggal serumah, semua penghasilan anak laki-laki disetorkan kepada ibu. Kalau butuh boleh minta lagi. Sesudah kawin juga masih tetap begitu, nanti setelah kebutuhannya banyak, si ibu akan memutuskan bahwa ia tidak perlu

menyerahkan semuanya, cukup sebagian saja.

Ada suami yang menyerahkan seluruh penghasilannya kepada istri, dan selanjutnya si istri yang mengatur pengeluaran keuangan keluarga dengan cermat supaya mencukupi kebutuhan keluarga selama 1 bulan. Kalau tidak cukup, apa boleh pinjam ke kiri atau ke kanan?

Ada suami yang hanya menyerahkan yang belanja harian kepada istri, kalau belanja yang besar-besar keluar dari kantongnya sendiri. Setiap anak dibekali kartu kredit platinum, sehingga peran istri sangat minim dibidang keuangan, akibatnya sangat jelas, si istri tidak dihormati oleh anak-anak karena ia bukan sumber uang.

Ada juga suami yang tidak punya uang, karena penghasilan istri lebih besar. Suami tidak dipercaya untuk memegang uang karena tidak mampu mengelola uang dengan baik.

Jadi jangan heran kalau ada istri yang "mencuri" uang suaminya, atau ada suami yang "mencuri" uang istrinya. Alasannya jelas, ingin memiliki banyak uang di dompet atau di tas. Wkwkwk

29. Berharap

Kita semua boleh berharap semoga:

Teman baik kita bersedia menemani kita dalam keadaan senang dan susah.

Teman baik kita mau memberitahu kalau kita sedang lengah.

Teman baik kita selalu bersikap jujur kepada kita.

Teman baik kita selalu mau menolong kalau kita sedang berada didalam kesusahan.

Teman baik kita selalu berbicara yang baik-baik tentang diri kita kepada orang lain.

Teman baik kita selalu membuka pintu lebar-lebar kalau kita berkunjung ke rumahnya.

Ini semua 'kan cuma berharap, semoga begitu yang terjadi.

30. Ibu

Ada ibu kandung, yang mengandung janin selama 38 minggu, kemudian melahirkan. Zaman dahulu melahirkan anak sangat berisiko, zaman sekarang banyak yang melalui *sectio caesaria*. Katanya ibu yang mati ketika melahirkan anak akan menjadi kuntilanak.

Ada ibu tiri, menjadi ibu karena ayah mengawini seorang perempuan yang bukan ibu kandung. Katanya ibu tiri ini sangat kejam, sehingga muncul lagu tangisan anak tiri.

Ada ibu susu, yaitu seorang perempuan yang menyusui anak orang lain, karena kebetulan baru melahirkan anaknya sendiri, sehingga masih memproduksi air susu ibu dalam jumlah yang memadai.

Ada lagi ibu angkat, ibu yang diangkat sebagai "ibu" karena ibu kandungnya sendiri tidak cocok dengan si anak.

Ibu kandung tidak selalu sayang kepada anaknya, ibu tiri tidak selalu kejam kepada anak tirinya, jangan dipukul rata. Jangan lupa bahwa Pangeran Sidharta dibesarkan oleh ibu tirinya, Maha Pajapati. Yang pasti semua ibu pasti berjenis kelamin perempuan. Hehehe..

31. Tidak Bahagia

Ada suami yang tidak bahagia, karena setiap pergi kerja istrinya masih *ngorok*, yang pasti harus menyiapkan sarapan sendiri.

Ada istri yang tidak bahagia, karena suami tidak memberikan seluruh penghasilan kepadanya setiap bulan, meskipun hidupnya tidak pernah kekurangan.

Ada orangtua yang tidak bahagia, karena anak-anaknya tidak ada yang jadi sarjana.

Ada anak yang tidak bahagia karena menganggap orangtuanya lebih sayang kepada saudaranya yang lain.

Ada tokoh agama yang tidak bahagia, karena melihat umatnya

pindah ke agama lain.

Ada guru yang tidak bahagia, karena ada muridnya yang tidak naik kelas.

Ada murid yang tidak bahagia, karena tidak menjadi ranking nomor satu di kelasnya.

Kalau mau hidup lebih bahagia, berhentilah menuntut orang lain untuk berubah.

Dunia ini memang tidak selalu indah, kadang-kadang ada angin topan melanda, ada angin puyuh, ada gempa bumi, ada gunung meletus, ada tsunami, dan seterusnya.

32. Palsu

Ada gigi palsu, dipasang karena gigi yang asli sudah pada tanggal (copot). Supaya tidak kempot.

Ada rambut palsu, dipakai karena rambut yang asli sudah hampir rontok semua, kelimis. Bisa juga dipakai untuk menyamar.

Ada kaki palsu, untuk mengganti bagian kaki yang diamputasi.

Ada merek palsu, untuk barang tiruan. Jelas tujuannya adalah cari untung.

Ada tanda tangan palsu, untuk mencairkan uang yang bukan miliknya sendiri.

Ada ijazah palsu, atau asli palsu (aspal), dipergunakan untuk melamar kerja. Mudah-mudahan HRD perusahaan percaya dan tidak menghubungi sekolah yang bersangkutan.

Yang gawat adalah obat palsu, karena bisa membuat pasien setengah mati sampai mati beneran.

Memang tidak semua yang palsu adalah buruk, tergantung dari maksud dan tujuannya.

33. Centenarian

Kalau bisa hidup lebih dari 100 tahun disebut centenarian.

Resepnya sederhana:

1. Gaya hidup yang aktif, mengutamakan kemandirian, semuanya dilakukan sendiri, rajin olah raga.
2. Memiliki tujuan dalam hidup, tidak hanya sekedar menghabiskan O₂ di udara.
3. Memiliki ikatan keluarga yang kuat, menjadi bagian dari keluarga, saling mengasihi, dan saling membutuhkan.
4. Menjadi bagian komunitas dengan nilai religius yang kuat, tekun dalam melaksanakan kewajiban agama.
5. Mengonsumsi sedikit daging, yah lebih dekat ke vegetarian, menjauhi *fast food*.
6. Minum sedikit tapi sering dan teratur.
7. Makan tidak sampai kenyang (hanya sampai 80%).
8. Sering tersenyum, rajin tertawa, dan memiliki selera humor yang tinggi.
9. Tetap mengikuti perkembangan kejadian-kejadian aktual.

Siapa mau panjang umur, menjadi *centenarian*? Mau lewat 80 tahun saja sudah sangat sulit.

34. Lubang Pembuangan

Disebut juga lubang pantat. Andaikata suatu saat lubang pantat tertutup rapat sehingga tidak bisa berfungsi dengan baik, maka akan terjadi hal-hal sebagai berikut: (tidak bisa kentut dan tidak bisa buang air besar)

Hari pertama: kepala mulai terasa sakit dan pusing.

Hari kedua: lambung dan usus menjadi kembung dan terasa sangat sakit.

Hari ketiga: kedua kaki mulai kram dan jalan tidak stabil.

Hari keempat: mata mulai berair dan penglihatan mulai kabur.

Hari kelima: darah mulai penuh racun dan melemahkan tubuh.

Lima hari tidak kentut dan tidak buang air besar akan membuat tubuh menjadi tidak karuan rasanya dan sangat menderita, oleh karena itu peliharalah lubang pantat dengan sebaik-baiknya.

Bukan hanya otak, perut, otot, mata, dan peredaran darah yang penting, semua organ adalah penting dan seharusnya bekerja sama dengan baik, membuat hidup ini lebih nyaman.

Bukankah WC juga disebut sebagai kamar kebahagiaan?

35. Jalan Kaki

Jalan kaki pulang pergi dari hotel Ibis ke hotel Oasis di Benoa sebetulnya tidak terlalu jauh, juga tidak terlalu dekat, cukup untuk mengeluarkan keringat.

Saya berani jalan kaki karena aman katanya (dari tukang todong), tetapi menurut saya kurang aman untuk pejalan kaki.

Jalan aspalnya cukup mulus, trotoarnya hanya sepotong-sepotong, itupun naik turun. Ada beberapa beton penutup got yang rusak, kalau tidak hati-hati bisa kejblos. Sebagian pinggir jalannya berpasir dan tidak rata.

Kurang aman karena motornya pada *ngebut*, mobilnya juga sama, harus ekstra hati-hati kalau tidak mau terserempet.

Pulau Bali banyak dikunjungi oleh turis dari manca negara, namun masih banyak faktor yang harus dibenahi. Pulau Dewata 'kan seharusnya seperti surga, tempat para dewa. Indah, bersih, nyaman, aman, sejuk, tenang, dan seterusnya.

Yang pasti toleransi di Bali lebih menonjol daripada tempat lain di Indonesia, meskipun tidak luput dari bom bunuh diri beberapa tahun yang lalu.

Untuk urusan trotoar mungkin kita harus belajar dari luar negeri, yang trotoarnya lebih lebar dari jalan aspalnya.

36. Pengusaha Serakah

Karena dekat dengan para pejabat, perizinan usaha menjadi lebih mudah.

Karena dekat dengan pejabat militer, pengamanan tempat usaha menjadi lebih mudah.

Karena dekat dengan para preman, para karyawan tidak banyak diganggu.

Kalau mau lebih maju lagi harus cari pejabat yang lebih tinggi, cari pejabat militer yang lebih berkuasa, cari preman yang lebih top.

Kalau usaha mau lebih maju lagi, maka harus lebih dekat dengan para pejabat tertinggi di negara ini, para dirjen, para menteri, sampai presiden.

Karena dekat dengan para penguasa, keberanian lebih tebal, para perusahaan pesaing kalau perlu dibabat habis, dilibas. Tentu jatuh banyak korban, ada pengusaha yang sampai gila beneran karena bangkrut tersisih.

Yang tidak boleh dilupakan, para pejabat itu seperti ondel-ondel, kalau sedang berputar-putar, tangannya bisa menggampar yang ada disekitarnya. Ada istilah habis manis sepah dibuang, kalau ada yang lebih berani memberi, *why not?*

Setiap orang seharusnya tahu, kapan harus mengurangi kecepatan dan kapan harus stop pinggir. Nafsu serakah memang membuat orang menjadi lupa daratan, soalnya jadi orang kaya itu memang menyenangkan. Padahal kalau mati hartanya tidak bisa dibawa serta. Wkwkwk

37. Regional Meeting WPA

WPA adalah *World Psychiatric Association*, perkumpulan dunia dokter-dokter "gila", *sorry*, dokter-dokternya orang gila, masih salah, lebih tepat dokter-dokter spesialis kedokteran jiwa atau para psikiater. Di Indonesia organisasinya bernama PDSKJI.

Diadakan di hotel Grand Hyatt, Nusa Dua, Bali. Hotelnya luas banget, dipinggir pantai selatan, bagus, dan pasti mahal harganya. 13-15 September 2012.

Para pembicara dan peserta dari manca negara, hanya pakai bahasa Inggris. Yang beda-beda cuma logatnya, ada logat Jawa, ada logat Jepang, ada logat Australia, ada logat koboi Amerika, ada logat Hispanik, ada logat India, ada logat Bali, ada logat Madura, dan seterusnya. Hehehe.

Ada yang datang dari Amerika, Jepang, Tiongkok, Taiwan, India, Thailand, Malaysia, Singapura, Australia, Nepal, Inggris, Korea, Filipina, Hongkong, Turki, Pakistan, Bangladesh, Belanda, Mesir, Swiss, Spanyol, Venezuela, Sri Lanka, Kamboja, dan Polandia. Yang paling banyak seharusnya para peserta dari Indonesia, karena jaraknya paling dekat. Banyak yang datang pasti karena diadakan di pulau Bali, pulaunya para dewata, sekalian melihat bekas bekas bom Bali tahun 2002 dan 2006.

Yang tidak hadir pasti menyesal deh. Bulan depan ada pertemuan dunia di Praha dari WPA, siapa yang mau berangkat?

38. Memori

Seorang teman meminta saya untuk menulis tentang hal-hal yang telah terjadi, dan saya telah terlibat langsung atau tidak langsung mengenai suatu peristiwa. Yang menjadi masalah, setiap kasus akan melibatkan seseorang, dan orang tersebut bisa saja telah dijadikan

tokoh hebat atau pahlawan, meskipun sebenarnya tidak begitu.

Kalau saya menulis seadanya, belum tentu catatan saya enak dibaca oleh pengagum tokoh tertentu, yang kebetulan riwayatnya tidak sedap atau buruk.

Kalau saya menulis hanya yang bagus-bagus saja, untuk menyenangkan hati semua orang, mungkin lebih enak dibaca. Hal ini pasti tidak berkenan di hati saya.

Sungguh sulit bagi saya. Ada yang bisa kasih usul?

39. Jenuh

Ada aktivis yang suatu saat akan merasa jenuh alias sebel. Kalau niatnya untuk menjadi aktivis dikalahkan oleh rasa jenuh ini, maka ia akan mengundurkan diri dan mencari lahan kegiatan yang baru dan berbeda.

Adalah tugas dari para pemimpin untuk segera menyadari adanya kondisi yang tidak baik ini, perlu diadakan langkah-langkah positif untuk mengatasinya. Kalau terlambat bisa berabe, karena membangun semangat kebersamaan tidak bisa dilakukan dalam waktu singkat.

Cuti dan rekreasi bisa dilakukan sebagai selingan, namun tidak dapat dilakukan terus-menerus. Kalau semuanya cuti yang kerja siapa???

Penyebabnya tidak banyak, biasanya ada salah satu atau beberapa orang yang merasa dirinya pintar, lalu banyak bicara, banyak kritik, banyak usul, kerjanya sedikit. Selalu ada alasan untuk mengelak atau menghindari dari tanggung jawab. Yang lebih jelek lagi kalau ada yang suka menyalahkan orang lain dan marah-marah, ini akan membuat situasi semakin parah.

Hal lain yang tidak menyenangkan adalah kalau tidak berterus terang. Kalau ada berita, sumber beritanya dibikin samar-samar, "ada

yang bilang", "ada teman yang tidak setuju", "banyak orang yang keberatan", sehingga membuat jengkel hati yang sedang tenang. Kalau dibiarkan terus-menerus, ini akan membuat orang menjadi jenuh.

Kalau dengan sengaja, ada sekelompok aktivis lain melakukan perbuatan yang hanya menguntungkan kelompoknya, bersekongkol untuk menjatuhkan orang lain atau menyudutkan orang lain, dan dibiarkan oleh pimpinan, suatu saat ini akan meruntuhkan semangat kebersamaan dalam organisasi.

Merasa jenuh adalah biasa, namun kalau bisa jangan sampai meruntuhkan semangat untuk mencapai visi dari organisasi.

40. Berlomba Versus Tawuran

Di Inggris ada 2 sekolah yang terkenal, yaitu Oxford dan Cambridge, bersaing adalah pasti. Mereka tidak tawuran pakai celurit untuk melukai, tidak pakai besi yang diikat dengan tali yang panjang, tidak pakai bambu panjang, tidak melempar batu tanpa tujuan. Mereka lomba perahu dayung secara berkala. Yang menang boleh menertawakan yang kalah, dan yang kalah harus menerima secara *gentleman*, lalu latihan lebih keras supaya menang dalam lomba berikutnya.

Berlomba lebih terhormat dari tawuran, apalagi kalau memakan korban jiwa. Berlomba atau bertarung membuat orang bertanggung jawab, tawuran membuat orang jadi pengecut.

Jakarta semakin lama semakin tidak nyaman untuk dihuni, sebagian besar merupakan kesalahan para pengambil keputusan yang ingin banyak uang segera. Hutan kota menjadi hutan beton, tanah lapang menjadi deretan ruko, sungai yang jernih menjadi keruh penuh sampah, wkwkwk. Hampir tidak ada lapangan untuk bersantai dan berolah raga ringan, semua jalanan pada macet, mobil motor berlomba menyemburkan CO₂ ke udara, bikin pengap pernapasan.

Di Jakarta ada tawuran antar sekolah, ada tawuran antar kampung, ada tawuran antar RT, ada tawuran antar RW, dan masih banyak tawuran dalam rumah tangga yang tidak diketahui orang lain. Hidup tawuran, hehehe.

Menyelesaikan segala hal dengan kekerasan adalah fenomena dari sikap yang primitif atau barbar.

41. Membunuh Itu Salah

Mau dilakukan siang hari atau malam, pagi atau sore, dilakukan kepada orang yang beragama lain, dilakukan kepada bangsa lain, dilakukan kepada murid sekolah lain, dilakukan kepada makhluk lain, selalu salah.

Membunuh ibu atau induk, pasti ada anak yang kehilangan pelindungnya. Membunuh anak, pasti ada ibu yang kehilangan buah hatinya. Membuat makhluk lain bersedih, gundah gulana.

Pembunuhan yang dilakukan oleh para algojo dianggap benar, pembunuhan kepada para penghianat dianggap harus dilakukan, pembunuhan kepada para pezinah wajib dilakukan, pembunuhan kepada mereka yang dianggap murtad dianggap wajib, hukuman mati kepada para pembunuh perlu dilakukan, hukuman mati kepada para pengedar narkoba tidak boleh ditunda, dan seterusnya. Pembenaan dengan alasan pencegahan, supaya perbuatan buruk tidak diulangi lagi, supaya orang lain jera untuk melakukannya.

Yang menjadi masalah, sangat sukar untuk mencegah perbuatan yang satu ini. Pandangan yang keliru, dendam kesumat yang mendalam, kebencian yang luar biasa, gangguan jiwa berat, gangguan kepribadian, kebanggaan palsu, bisa menjadi alasan untuk membunuh. Di zaman sekarang, *games* di komputer sudah secara rutin melatih anak-anak untuk merasa puas kalau bisa "membunuh lawan"nya. Jangan heran kalau seorang anak SMA merasa "puas" setelah menghambisi

nyawa siswa SMA dari sekolah lainnya dalam tawuran, pernyataannya ini membuat sang menteri pendidikan terkejut-kejut mendengarnya.

Sang Buddha mengajarkan, bahwa akibat dari perbuatan membunuh itu sangat fatal, bisa ribuan kali terlahir di alam neraka jahanam, setiap kelahiran bisa puluhan ribu tahun, dan setelah beruntung bisa terlahir jadi manusia, masih menderita sakit-sakitan dan pendek umur; apalagi kalau membunuh ayah dan ibu sendiri.

Berlatihlah untuk tidak membunuh makhluk apapun, untuk kepentingan diri sendiri di masa depan.

42. Kang Ouw

Artinya kalangan sungai telaga, kalangan yang bisa silat, ada yang lurus dan ada yang bengkok/jahat. Yang lurus biasanya belajar silat di Siau Lim Si, Butong, Gobi, Thian San, Hoa San, dll. Yang jahat biasanya dari golongan lurus berubah menjadi penjahat. Ibarat pisau dapur bisa untuk bunuh orang, ilmunya sih sama saja, penggunaannya yang keliru. Yang jahat kecuali menggunakan senjata yang umum, seperti pedang, golok, tombak, belati, *piau*, juga menggunakan racun, dan tipuan-tipuan untuk menjebak.

Sebagian dari yang lurus berprofesi sebagai *piau su*, yaitu jasa mengantarkan barang, yah seperti kantor pos, LTH, Tiki, JNE, DHL, begitulah. Sedangkan yang jahat menjadi pihak yang akan merebutnya, kalau di gunung ia menjadi raja rampok gunung. Dalam perebutan barang kiriman, tentu harus ada perkelahian, yang lebih lihai pasti menang, yang kalah ya kabur (jurus ke-36) menyelamatkan diri.

Kalangan *kang ouw* ini punya kode etik yang harus dijaga, misalnya membela kaum lemah, berjiwa ksatria, tidak boleh membokong, tidak boleh berkhianat, apalagi kalau sudah jadi saudara sedarah (saudara angkat). Yang susah adalah saling balas dendam, tidak ada habisnya.

Sebagian dari mereka yang ilmunya tinggi direkrut oleh pihak istana kerajaan untuk menjadi pengawal istana, untuk melindungi kaisar dari bokongan lawan politiknya, akan tetapi mereka yang senang berkelana dan senang hidup bebas tidak suka dengan jabatan ini, meskipun bergelimang harta dan wanita.

Zaman sekarang ilmu silat juga disebut sebagai kungfu, bisa dipakai untuk menyehatkan tubuh dan bela diri.

43. Mandi

Teman saya, dokter Mohamad Muadz, mengaku kalau sudah lama ia selalu mandi dengan air hangat. Itu beliau katakan pada tahun 1975-1976. Sekarang pasti ia masih mandi dengan air hangat. Nyamaaan.

Saya pikir mandi dengan air dingin lebih menyegarkan, apalagi kalau tubuh sudah penuh keringat dan udara sangat panas menyengat. Memang sekali-sekali kulit bisa mengerut karena mendadak kena air dingin, namun itu menandakan bahwa susunan syarat otonom masih bekerja dengan baik. Hehehe

Cleopatra katanya mandi dengan susu, yang pasti bukan susu kental manis. Mungkin supaya kulitnya semakin halus dan lembut, sehingga mudah digigit oleh ular kobra kalau mau bunuh diri. Ada juga yang mandi dengan air bunga, untuk buang sial katanya.

Tempatnya macam-macam, ada yang mandi di sungai yang airnya jernih, ada juga yang mandi di sungai yang airnya keruh, ada yang mandi ditepi kolam, ada yang mandi dipinggir sumur, ada yang mandi di kamar mandi beratap langit, ada yang mandi dalam kamar mandi mewah yang harganya miliaran!

Saya pernah mandi di pinggir sungai Kapuas, dekat Olak-olak Kubu, sambil mandi mata selalu melihat ke permukaan air, takut ada buaya yang mendekat (bukan buaya darat). Kalau sudah malam, mandi

dengan air hujan yang ditampung dalam gentong kayu yang sangat besar. Yang paling keren adalah mandi di pabrik es di Pontianak, di udara terbuka, karena tidak ada air untuk mandi di rumah pondokan. Wkwkwk...

Zaman dulu, sabun dipakai untuk mencuci semua, dari ujung rambut sampai ujung kaki, sekarang untuk rambut ada *shampoo*, untuk wajah ada *scrub*, untuk tubuh ada *body foam*. Bikin repot saja.

4.4. Motif untuk Kawin

Ada perempuan yang kawin karena takut disebut perawan tua tidak laku, akibatnya tidak hati-hati, sembarangan dalam memilih, seperti membeli kucing dalam karung. Menyesal dikemudian hari tidak berguna, hari-hari dihiasi dengan air mata kejengkelan

Ada perempuan yang kawin karena calon suaminya anak orang kaya, yang penting kelak tidak hidup melarat, ternyata tidak pandai cari uang meskipun lulusan luar negeri. Akhirnya hidup pas-pasan, setelah harta warisan orangtua habis terbagi dan terpakai sampai ludes.

Ada perempuan yang kawin karena kecelakaan, hamil sebelum kawin. Umur belum cukup dewasa untuk menjadi seorang istri atau ibu, akibatnya sudah dapat dibayangkan sendiri, lebih banyak dukanya daripada sukanya.

Ada yang bilang kawin sudah ditentukan atau ditakdirkan oleh yang diatas, jadi kalau kawin dengan bergajul siapa yang mau harus disalahkan? Wkwkwk...

Ada pria yang kawin karena calon istri sudah bisa cari uang sendiri, dan berasal dari keluarga yang sudah mapan; jadi ia cuma *numpang* hidup. Kalau toh ia cari uang, uangnya disimpan sendiri dan untuk dipakai sendiri, bila perlu punya istri muda.

Ada pria yang kawin karena tidak mau dituduh sebagai perjaka tua, yang penting kawin dengan perempuan, siapa saja boleh. Kalau sial

ia kawin dengan perempuan yang mata duitan, yang setiap hari mencuri uang dari dompetnya. Selalu menuntut agar rumah dan mobil diganti dengan namanya sebagai pemilik. Cape deh.

Ada pria yang kawin karena cinta, tidak tahu cinta monyet atau cinta gorila, yang penting bisa kawin. Hehehe

45. Nama

Pada umumnya yang memberikan nama adalah bapak, ibu, kakek, atau nenek, bisa juga orang yang dituakan, yang keren kalau diberikan oleh Bung Karno.

Ada yang keberatan nama, yaitu orang biasa yang menggunakan nama-nama orang besar, mungkin maksudnya supaya hokinya ikut besar. Hehehe

Ada yang memilih nama Bing (bisa jadi dari Bing Crosby), Washington, Kennedy, Nixon, Nelson, Napoleon, Gandhi, Kartini, dan seterusnya. Yang belum pernah saya dengar adalah yang menggunakan nama Jenghis Khan. Hehehe

Ada juga yang namanya tidak cocok, sehingga sejak kecil sudah sakit-sakitan, setelah namanya diganti badannya menjadi lebih sehat. Aneh juga.

Sekarang ini banyak orang Batak menggunakan nama Jawa, misalnya Joko, Budi, Dewi, Kurniawan, Adi, Mutiara, sehingga seringkali ada yang salah perhitungan, mungkin maksudnya supaya tersamar ketika melamar kerja. Hahaha

Untuk orang Tionghoa, orang Batak, dan beberapa etnik lainnya, nama keluarga (fam) itu sangat penting, sehingga anak laki-laki lebih disukai, karena akan meneruskan tradisi keluarga, sedangkan anak perempuan akan kawin dengan pria lain.

Yang lucu ada orang Semarang, bulan Nopember tahun yang lalu menikah di VJDJ, baru melahirkan anak perempuan, katanya

supaya ingat kepada pandita yang mengawinkan, namanya diakhiri dengan Widyadewi. Ada-ada saja.

Biasanya nama dipilih berdasarkan maksud-maksud tertentu, ada juga yang menghindari huruf A, supaya tidak paling dulu kalau diabsen, bisa kaget. Hehehe...

46. Masuk Angin

Dalam ilmu kedokteran tidak ada istilah masuk angin, tetapi kita seringkali mendengar istilah ini dalam masyarakat.

Gejalanya pegal-pegal, pusing, mencek, banyak kentut, bauuu sekali, kalau lebih berat bisa muntah-muntah mengeluarkan isi perut.

Kalau dikerok paling enak, hasilnya badan belang-belang merah tua seperti kuda zebra. Hehehe

Kecuali dikerok, juga boleh dikop, terus minum jamu tolak angin, minum air hangat plus minyak kayu putih, kalau dipijat dan diurut pasti lebih nyaman lagi. Minum air jahe juga boleh.

Apakah angin itu warnanya merah?

Sebabnya banyak, bisa terlalu lelah, banyak kena angin kencang di luar, bisa karena kena semburan angin *fan* atau AC, bisa juga karena baju basah kering di badan.

Katanya kalau mau cepat sembuh harus sering bersiul, biar anginnya cepat keluar. Hehehe...

47. Gangguan Kepribadian

Jenis gangguan jiwa ini sangat sulit untuk disembuhkan, apalagi kalau yang bersangkutan sama sekali tidak punya keinginan untuk itu.

Meskipun sudah tahu sangat sulit, tetapi saya masih tetap mau mencoba, siapa tahu berhasil.

Yang sangat diperlukan adalah kesadaran, yaitu kesadaran bahwa ada sesuatu yang kurang, yang harus diperbaiki, yang harus diubah. Yang sulit diramalkan adalah momen yang menyebabkan timbulnya kesadaran itu.

Seringkali dibutuhkan apa yang dinamakan pencerahan, atau inspirasi, setelah mengalami peristiwa tertentu yang sangat berkesan.

Ada orang setelah mau mati karena kena serangan jantung baru mau berubah menjadi dermawan, tadinya pelitnya minta ampun.

Ada orang setelah kena penyakit berat, dan ditolong oleh orang lain, baru sadar bahwa rupanya ada orang lain yang baik hati terhadap dirinya.

Ada orang yang baru sadar setelah kedua orangtuanya meninggal dunia, baru mau hidup mandiri, tidak lagi tergantung kepada orang lain.

Yang juga penting adalah keinginan untuk berubah, orang lain hanya memberikan saran-saran atau fasilitas, harus diri sendirilah yang berinisiatif.

Seringkali keinginan ini hanya tetap berupa keinginan, tidak diikuti dengan langkah nyata. Wkwkwk

Where there is a will, there is a way.

48. Tangan

Ada tanda tangan, sebagai tanda persetujuan atau pertanggungjawaban.
Ada bau tangan, bayi yang tidak mau diletakkan di *baby box* setelah lama digendong.

Ada ringan tangan, suka menolong siapa saja yang membutuhkan.

Ada cuci tangan, tidak mau bertanggung jawab, arti lain adalah membersihkan tangan dari kotoran.

Ada panjang tangan, suka mencuri atau mengambil barang orang lain yang bukan miliknya.

Ada tangan kanan, artinya orang kepercayaan.

Ada cium tangan, sebagai tanda hormat kepada yang lebih tinggi derajatnya.

Ada sapu tangan, sepotong kain kecil yang selalu ada di kantong, untuk membersihkan sesuatu.

Ada main tangan, suka memukul dengan mudah.

Ada buah tangan, artinya oleh-oleh

Ada tas tangan, tas yang kecil dan ringan untuk dibawa.

Yang repot kalau tidak punya tangan sama sekali. Wkwkwk

49. Narasumber

Mulai berurusan dengan televisi sejak tahun 1995, dengan Indosiar untuk siaran agama Buddha, *contact person* saya adalah mas Bambang Slamet yang baru pensiun 2 tahun yang lalu. Yang paling keren saya pernah tampil di CNN satu kali untuk urusan banyaknya orang sakit jiwa akibat krismon 1998 (yang membuat reportase adalah kantor berita Reuter).

Setelah sekian tahun tidak muncul di televisi, minggu lalu muncul dua kali, satu kali di Kick Andy, dan satu kali lagi di Teras Tina Talisa. Yang pasti ada manfaatnya, yaitu teman-teman lama saya tahu bahwa saya masih hidup. Hehehe

Untuk saya yang penting adalah menyampaikan pesan mengenai kesehatan jiwa, yaitu kalau bisa menghapus stigma tentang gangguan jiwa berat, terutama skizofrenia, menyadarkan masyarakat bahwa sakit jiwa itu bisa disembuhkan (dalam batas-batas tertentu); dan jangan takut untuk berkonsultasi ke psikiater kalau memang ada masalah dengan kesehatan jiwa.

Di bidang psikiatri, saya bukan siapa-siapa, banyak profesor dan konsultan yang lebih pantas dan lebih bonafide untuk menjadi narasumber. Semoga saya tidak melakukan kekeliruan dalam

menjelaskan segala sesuatunya yang berkaitan mengenai kesehatan jiwa.

Yang paling sulit kalau ada dialog interaktif, karena berkejaran dengan waktu, harus menjawab beberapa pertanyaan dalam waktu yang sangat singkat.

50. Tertekan

Seorang suami yang punya istri pintar cari duit seharusnya merasa bahagia, karena bebannya berkurang sebagian. Tetapi kalau dia sendiri tidak bisa cari uang, maka hidupnya pasti tergantung kepada istrinya itu.

Kalau si suami hanya lulusan sekolah menengah, sedangkan si istri sudah S-1, lulusan luar negeri lagi, maka si suami akan lebih tertekan lagi, minder namanya.

Perasaan tertekan bisa menyebabkan impotensi yang berkepanjangan, yang tidak mudah diatasi dengan viagra atau pasak bumi.

Dalam kondisi seperti ini, hanya sedikit istri yang meletakkan suaminya pada posisi terhormat sebagai kepala keluarga, nanti kalau punya anak, anak-anaknya juga dididik untuk tidak menghormati atau tidak menghargai bapaknya.

Selanjutnya adalah munculnya berbagai keluhan fisik, mulai dari asma, sakit maag, radang usus, polip, migrain, impoten, rematik, psoriasis, ambeien, dan lain sebagainya, istilahnya adalah gangguan psikosomatik. Keluhan-keluhan tersebut bisa silih berganti dikeluarkan oleh sang suami, bisa jadi langganan laboratorium, langganan rumah sakit, dan langganan dokter spesialis.

Julukannya banyak, antara lain suami takut istri, dibawah ketiak istri, lelaki takut bini, dan seterusnya. Hehehe...

51. Dialog

Yang banyak adalah dialog basa-basi, supaya kelihatan sudah dewasa, seperti urusan sudah selesai, meskipun sebenarnya ganjalan masih bergunung-gunung.

Pada level nasional para tokoh agama seperti rukun-rukun saja, saling melontarkan senyum, bersalaman sampai pelukan, namun pada level akar rumput sangat jauh berbeda. Ada rohaniwan yang dipukuli, diculik, disandera, disiksa, sampai dibunuh; ada rumah ibadah yang dilempari batu, dirobohkan, sampai-sampai dibakar. Yang disalahkan selalu oknum, bukan institusinya, bukan agamanya, jadi tidak pernah tuntas diselesaikan dengan dialog basa-basi.

Yang merasa mayoritas, yang merasa paling benar, yang merasa paling kuat sudah biasa menekan yang minoritas, yang dianggap sesat dan yang lebih lemah; ini sudah biasa.

Andaikata ada yang menghitung, mungkin di Indonesia ini yang paling banyak terjadi kasus dibidang keagamaan sejak 50 tahun yang lalu.

Kalau mau berdialog, seharusnya ada niat pada semua pihak untuk menyelesaikan masalah bersama, dimulai dengan hati yang terbuka lebar dan tulus, sehingga dialog berjalan lancar dalam rangka mencari penyelesaian.

Berdialog pasti lebih baik dari saling menuduh, saling mengancam, saling melempar batu, saling merazia, saling memukul, atau saling membunuh.

52. Solusi

Setiap ada masalah harus ada solusinya, namun seringkali sebelum ada solusi sudah timbul masalah baru, karena memang dalam hidup ini masalah tidak ada habisnya.

Solusi juga bermacam-macam, ada yang cukup hanya didiamkan, ada yang harus ditindak, ada yang harus dihindarkan, ada yang harus ditinggal pergi, tergantung dari situasi dan kondisinya

Kadang-kadang solusi bisa muncul dalam diri sendiri, akan tetapi bisa juga melalui orang lain. Bila diperlukan bisa berkonsultasi dengan para ahli atau para profesional, daripada salah langkah dan menimbulkan masalah yang lebih besar.

Untuk pasangan berkeluarga, ketidaksetiaan/ perselingkuhan, pengangguran, tempat tinggal, tidak punya anak, orangtua/mertua yang sakit-sakitan, dan lain-lain merupakan masalah besar.

Untuk orangtua, anak dengan retardasi mental, ADHD, suka tawuran, suka kabur dari rumah, epilepsi, dan lain-lain, merupakan masalah besar.

Untuk anak-anak, orangtua yang galak atau sok *ngatur*, terlalu sibuk cari uang, suka bertengkar sampai bercerai, cepat mati, dan lain-lain, merupakan masalah besar.

Untuk bintang film, sedikit keriput pada kulit wajah merupakan masalah besar.

Untuk bangsa Indonesia, para pejabat dari semua lapisan yang senang dengan budaya korupsi, juga merupakan masalah besar. Hehehe

Pada dasarnya, tidak ada orang yang hidup enak tanpa masalah. Masalah besar seharusnya dicarikan solusi, sehingga hidup bisa lebih nyaman bagi semua pihak.

53. Terserah

Artinya dalam bahasa Inggris "up to you."

Setelah ada pasien dari luar kota selesai berkonsultasi, anggota keluarganya yang tinggal di Jakarta bertanya: "Dok, berapa biaya konsultasinya?" Seperti biasa jawaban saya adalah: "Terserah." Bapak ini bertanya lagi: "Dok sebut saja jumlah tertentu, supaya saya tidak

bingung." Saya jawab lagi: "Terserah Anda saja."

Akhirnya dia bilang begini: "Dok, saya mau konsultasi dulu dengan kakak saya, boleh?" Dan saya jawab lagi: "Silakan saja." Akhirnya ia minta amplop kosong dan memberikan 200.000 rupiah, bukan saya yang menentukan jumlahnya.

Pasien-pasien saya memang sangat bervariasi, ada yang bayar 500.000 rupiah, ada yang bayar 400.000 rupiah, ada yang bayar 300.000 rupiah, ada yang bayar 200.000 rupiah, ada yang bayar 100.000 rupiah, ada yang bayar 70.000 rupiah, ada yang bayar 50.000 rupiah, ada yang bayar 30.000 rupiah, ada yang bayar 15.000 rupiah, dan ada juga yang membayar dengan ucapan terima kasih disertai ucapan: "Maaf Dok, hari ini saya tidak punya uang." Bagi saya semuanya tidak masalah.

Ada teman saya yang mengkritik, katanya saya tidak bersikap profesional. Sebutkan saja jumlah tertentu, kalau tidak mampu baru dibebaskan sisanya.

Yang menjadi masalah, saya tidak tahu isi kantong orang lain, janganlah karena masalah kekurangan uang lalu pasien saya tidak mau datang berkonsultasi. Yang paling penting saya bisa memberikan pelayanan yang terbaik dan mampu memberikan solusi, tidak lebih.

54. Jalan ke Surga

Masih banyak orang yang kepingin terlahir di alam surga, ingin ditemani oleh bidanara/bidadari atau dewa/dewi yang tampan/cantik jelita. Hidup kekal sepanjang masa.

Banyak orang berpikir bahwa surga adalah tujuan akhir dari hidup ini, menurut Buddha, semua yang ada awalnya pasti ada akhirnya. Usia para dewa atau malaikat memang panjang-panjang sekali, mulai dari 9 juta tahun sampai sepuluh miliar tahun, namun tetap ada

akhirnya, tidak kekal selamanya.

Ada banyak jalan ke Roma, juga ada banyak jalan ke surga. Menurut catatan saya, ada 7 jalan ke surga; semuanya boleh dicoba, siapa tahu berhasil:

1. Dengan banyak berdana, contohnya adalah Magga yang kemudian terlahir di surga Tavatimsa sebagai Sakka Raja Dewa; contoh lain adalah Anathapindika yang kini sedang hidup berbahagia di surga Tusita.
2. Dengan melaksanakan sila secara sungguh-sungguh, berlatih dengan sekuat tenaga untuk tidak melakukan perbuatan yang merugikan diri sendiri dan makhluk lain (*silena sugating yanti*).
3. Dengan memiliki *saddha* yang kuat, contohnya adalah Matthakundali, yang hanya dengan keyakinan saja bisa terlahir di alam surga, tanpa melaksanakan dana atau sila.
4. Dengan melalui upacara *Pattidana*, dengan upacara ini banyak para leluhur yang berada di alam *peta* (khususnya yang berjenis *Paradatupajivika Peta*) tertolong dan terlahir di alam surga.
5. Dengan memiliki kesabaran, banyak dewi yang terlahir di alam surga karena memiliki kesabaran yang luar biasa ketika hidup sebagai manusia, sesuai dengan penuturan Bhante Maha Moggalana.
6. Dengan memiliki *Jhana*, yaitu kemampuan untuk konsentrasi pada objek. Yang tertinggi bisa terlahir di alam *arupa brahma*, contohnya adalah Alara Kalama dan Uddaka Ramaputta, para guru dari petapa Sidhattha.
7. Dengan memiliki kesucian batin, para suci yang telah mencapai tingkat kesucian *Anagami* pasti terlahir di alam *Suddhavassa* atau di alam surga bagi yang tidak memiliki *jhana*.

Jangan lupa untuk sms atau BBM ke saya kalau sudah tiba disana. Hehehe...

55. Renungan Pagi

Ketika sedang berkuasa, banyak orang melakukan perbuatan tanpa dipikir panjang. Semua orang mengaku jadi sanak saudara dan sahabat baik.

Setelah turun tahta, barulah sadar siapa saja sahabat sejati yang masih tersisa.

Setelah jatuh terpuruk, barulah sadar siapa saja orang yang memeralat atau memanfaatkan kita.

Setelah jatuh sakit, baru tahu bahwa sehat itu sangat penting, jauh melebihi harta atau materi.

Setelah jatuh miskin, baru sadar pentingnya berdana dan saling membantu.

Setelah menjadi tua, baru sadar kalau masih banyak yang belum dikerjakan.

Setelah mau mati, baru tahu ternyata begitu banyak waktu yang terbuang sia-sia, lalai untuk berbuat baik.

Hidup ini sangat singkat, hanya sekejapan mata, hargailah hidup yang hanya sebentar ini.

Mari kita bersama-sama membuat hidup ini lebih berharga.

56. Surga

Lift ke surga sangat banyak bagi orang yang suka berdana, terutama berdana ditempat yang "subur."

Pintu ke surga terbuka lebar bagi orang yang memiliki moral.

Jalan ke surga sangat lebar bagi orang yang telah mencapai tingkat-tingkat kesucian.

Jembatan ke surga sangat lapang bagi orang yang penuh dengan keyakinan terhadap Buddha.

Surga tidak dibutuhkan lagi oleh para *arahat*, karena memang bukan tujuan akhir.

Tidak ada *lift* ke surga bagi orang yang kikir, pelit, atau degik.
Pintu surga tertutup bagi mereka yang tidak memiliki moral.
Jalan ke surga sangat sempit bagi mereka yang belum mencapai tingkat-tingkat kesucian.
Jembatan ke surga terlalu kecil bagi orang-orang yang penuh dengan keragu-raguan, lebih kecil dari titian serambut dibelah tujuh.
Mendambakan hidup "kekal" di surga yang tidak kekal.
Hanya berdoa saja tidak cukup untuk membeli tiket ke surga, bukankah tanpa uang tidak bisa membeli tiket untuk nonton bioskop?
Hanya memiliki harta yang banyak, kedudukan yang tinggi dan nama besar juga tidak cukup untuk membeli tiket ke surga.
Hanya percaya pada Tuhan juga tidak cukup untuk masuk surga.
Berhentilah berbuat jahat, karena perbuatan jahat itu adalah tiket ke alam neraka, alam binatang, alam setan dan alam jin (asura).
Banyak banyaklah berbuat baik, bersihkanlah batin dari keserakahan, kebencian dan kebodohan, untuk "membeli" tiket ke alam alam bahagia/surga.

57. Ternyata...

Ternyata kita dilahirkan bersama-sama dengan 17 juta bayi yang lainnya di dunia ini.

Ketika menghabiskan waktu di sekolah selama 10 tahun, kita rata-rata punya teman baik sebanyak 17 orang; setelah berusia 40 tahun, jumlah teman baik akan berkurang menjadi 2-3 orang saja.

Selama hidup, rambut bisa tumbuh sampai sepanjang 950 km.

Selama hidup, kita berjalan sejauh kira-kira tiga kali mengelilingi bumi.

Selama hidup, kita bisa makan sekitar 30 ton makanan.

Selama hidup, kita bisa minum sampai 9.000 cangkir air/teh/kopi

Rata-rata kita bekerja selama 10 tahun, tidur selama 20 tahun, duduk di toilet selama 3 tahun, di jalan raya selama 7 bulan, selama 2

bulan memegang gagang telepon, nonton televisi selama 12 tahun dan selama 19 hari memegang *remote control*. Dan itu semuanya hanya menghabiskan waktu seperlima dari hidup kita seluruhnya, jadi mau tunggu apa lagi?

(sumber bacaan: National Geographic)

58. Berkaca

Sebelum mengejar seorang gadis sebaiknya seorang pemuda berkaca dulu. Ukur dulu bibit, bebet, dan bobot diri sendiri, bandingkan dengan bibit, bebet, dan bobot gadis itu, kalau tidak sebanding sebaiknya cari gadis lain saja. Kalau memaksakan diri, ekornya pasti kecewa berat, kalau depresi terus bunuh diri, bagaimana?

Kalau bibit, bebet, dan bobot kurang lebih seimbang, barulah pasang kuda-kuda atau ancang-ancang. Lihat ke kiri dan ke kanan, apakah ada kompetitor atau tidak? Bandingkan lagi kualitas diri sendiri dengan kompetitor tersebut, kalau kalah jauh sebaiknya mundur teratur.

Memang ada yang nekat, meskipun kalah kualitas tetapi menang semangat. Kalau si pesaing datang seminggu sekali, ia datang seminggu dua kali, kalau si pesaing datang seminggu dua kali, ia datang empat kali; memang ia menang juga di akhir lomba. Hehehe

Mengejar seorang gadis ibarat mencari anak harimau, harus berani menanggung risiko masuk ke sarang macan, tetapi 'kan paling sial digigit anjing galak? Wkwkwk

Belajar untuk tidak tahu malu sedikit, berani mati, mau berkorban. Paling sial 'kan diusir?

Kalau sudah berusaha masih belum berhasil, banyak-banyaklah berdoa. Kalau ditambah doa masih belum berhasil, boleh juga berpuasa.

Yang tidak boleh adalah pakai pelet atau santet, bikin susah orang lain dan diri sendiri. Hehehe

59. Tetap Berolahraga di Hari Tua

Yang menjadi tua adalah usia, memang banyak sel yang rusak atau mati, bukankah itu soal biasa? Yang paling panjang umurnya adalah sel syaraf, sejak usia 16 tahun mulai rusak satu persatu, semakin tua semakin banyak yang rusak, namun karena jumlahnya banyak sekali (sekitar 100 miliar), maka manusia mulai pikun setelah usia 40 tahun, semakin tua semakin pikun. Penyakit penyakit tertentu memang mempercepat proses degenerasi sel otak, seperti radang otak, radang selaput otak, tekanan darah tinggi, diabetes, alzheimer, dan lain-lain.

Yang paling aman katanya jalan kaki, karena tidak ada benturan atau beban, paling sial ketabrak mobil, kesamber petir atau dipalak. Berenang juga bagus, karena seluruh otot bergerak aktif, kalau sial bisa tenggelam atau kesetrum kalau ada tiang listrik jatuh ke kolam renang. Wkwkwk...

Ada juga yang mengangkat beban, tetapi jangan terlalu berat, bisa keseleo atau fraktur. Dengan mengangkat beban osteoporosis akan datang lebih lambat. Kalau mau tetap kuat silakan menggendong cucu kalau sedang jalan-jalan. Hehehe...

Yang bagus untuk peredaran darah dan pernapasan adalah olah raga senam seperti taichi, waitankung, atau yoga, yang ini harus sering-sering dilakukan, supaya menjauhkan diri dari rematik dan kaku otot. Kalau sudah pensiun rasanya tidak ada masalah dengan waktu, kapan saja harus bisa.

Kalau masih kuat, silakan main badminton, tenis, squash, pingpong, golf, lari, pokoknya melanjutkan olahraga yang telah dimulai sejak bertahun-tahun sebelumnya. Supaya terhindar diri dari kecelakaan, pukul saja bola-bola yang terjangkau, yang jauh-jauh kasih anak muda. Hehehe...

60. Tetap Beraktivitas di Hari Tua

Meskipun umur tambah tua, aktivitas tidak usah dikurangi secara drastis.

Ibarat pisau dapur, kalau tidak dipakai akan cepat berkarat dan dibuang ketempat sampah. Manusia juga sama, seluruh jaringan tubuh, terutama otak, kalau tidak dipakai akan cepat tumpul, lelah, dan lesu.

Selama melakukan banyak aktivitas di siang hari, dan lelah secara mental maupun fisik, malamnya pasti bisa tidur dengan enak dan nyaman. Kalau siang hari suka bermalasan-malasan, rebah-rebahan, tidur-tiduran, malam harinya pasti tidak merasa *ngantuk!*

Jangan buru-buru menyerahkan segala hal kepada anak dan menantu, contohlah Ratu Elizabeth dari Inggris. Sampai hari ini beliau masih kepingin jadi ratu, maunya sih seumur hidup. Hehehe. Pangeran Charles sekarang sudah terlihat sangat tua, sudah lelah menunggu tahta kerajaan Inggris Raya dari ibunya yang tidak kunjung tiba.

Yang berdagang, teruslah berdagang. Yang sudah dipensiun, cari lagi kerjaan lain. Yang punya *hobby*, teruslah menikmati *hobby*-nya. Yang suka berdansa, teruslah berdansa. Yang suka karaoke, teruslah berkaraoke. Yang suka mendaki gunung, teruslah mendaki gunung. Yang suka masak, teruslah memasak. yang suka seks, teruslah menikmati seks. Hehehe

Umur boleh tua, jiwa harus tetap muda.

61. Tetap Memiliki Uang di Hari Tua

Uang pensiunan memang ada, tetapi biasanya tidak cukup untuk hidup sebulan. Kalau bukan pensiunan, bagaimana?

Kalau punya uang banyak tentu tidak usah pusing, dari bunga

deposito sudah bisa hidup berlebihan.

Yang masih bekerja tentu dapat gaji bulanan, yang masih berkarya tentu masih mendapat penghasilan dari jasanya.

Yang punya anak bisa dapat sumbangan bulanan dari anaknya, itupun belum tentu mencukupi.

Enaknya bisa memberikan angpau kepada cucu atau cicit dari kantong sendiri, tidak tergantung kepada orang lain. Siiiip

Tentu yang susah kalau bukan pensiunan, tidak punya simpanan deposito yang banyak, tidak punya emas batangan, sudah tidak bekerja alias pengangguran, dan tidak ada sumbangan dari anak. Hidup dihari tua dengan kantong kosong pasti tidak nyaman.

Supaya memiliki uang di hari tua maka harus ada persiapan yang matang dari jauh-jauh hari, namun seringkali perhitungan bisa meleset karena inflasi atau krisis moneter. Cara yang umum adalah menabung atau punya polis asuransi.

Nasihat dari Buddha sangat sederhana, sejak muda berhentilah berbuat jahat, selalu berbuat baik, mudah-mudahan di hari tua banyak yang menolong, pintu rezeki selalu terbuka lebar, anak-anak berbakti serta penuh perhatian, teman-teman baik rela membantu didalam kesulitan. Semoga.

Akhirnya mati dalam kedamaian, bukan dalam kemiskinan. Hehehe...

62. Tetap Sehat di Hari Tua

Tidak ada orang yang sehat terus-menerus. Kesehatan itu seperti permukaan air, selalu berubah-ubah, tergantung dari angin yang berhembus.

Ada orang yang relatif sehat dari muda sampai tua, tanpa sakit yang berarti langsung meninggal dunia.

Ada orang yang sejak kecil sampai tua selalu sakit-sakitan, orang bilang badannya kenyi, obat apa saja masuk ke perutnya. Kalau

penyakitnya berat, usianya pasti tidak sampai tua, sudah mati ketika masih kecil.

Ada orang yang tiba-tiba kena sakit berat, misalnya kanker, setelah menjalani terapi bisa sembuh lagi, tetapi banyak juga yang terus meninggal dunia karena terapinya gagal.

Yang namanya kesehatan itu tergantung dari banyak faktor, misalnya pola makan, pola tidur, pola pikir, pola olahraga, pola cari uang, pola berteman, dan lain sebagainya. Kalau semua pola itu baik semuanya, badannya pasti sehat; kalau polanya buruk semua, pasti gampang sakit.

Kalau bisa peliharalah kesehatan sejak kecil sampai tua, kalau toh sakit paling-paling masuk angin, atau batuk, pilek, mencret.

Yang jadi masalah penyakit itu tidak pandang bulu, siapa saja bisa diserang olehnya. Yang paling penting tetap sehat di hari tua pasti lebih menyenangkan daripada jadi gudang penyakit. Hehehe...

63. Belajar dari Merpati

Merpati adalah burung yang tidak pernah berselingkuh. Hidup semati dengan pasangannya, sangat setia.

Merpati adalah burung yang selalu pulang ke kandangnya sendiri, tidak pernah *nyasar* ke kandang burung merpati yang lain.

Merpati adalah burung yang romantis. Tidak pernah saling mematuk, hanya saling menyentuh dengan mesra.

Burung merpati tahu bagaimana pentingnya bekerja sama. Jantan dan betina bekerja sama membuat sarang untuk anaknya, termasuk mengerami telur telurnya, saling bergantian.

Merpati adalah burung yang tidak mempunyai empedu, ia tidak menyimpan “KEPAHITAN” sehingga tidak menyimpan DENDAM!!!

Itulah sebabnya merpati selalu menjadi simbol perdamaian dan asmara (sepasang merpati).

Kalau manusia mau belajar dari burung merpati, tidak hanya mengadu merpati dalam lomba terbang jarak jauh, maka kehidupan manusia akan menjadi lebih baik: lebih damai, lebih jarang berperang, dan lebih rukun dalam keluarga.

64. Hipersensitif

Kalau ada orang "normal" melihat bagian yang kurang dari orang cacat, maka si orang cacat akan merasa tidak nyaman, lama-lama bisa tersinggung dan marah.

Kalau ada orang kaya, tidak mau menolong (misalnya tidak mau meminjamkan uang) kepada orang yang kebetulan sedang kepepet, maka hal kecil itu bisa menimbulkan dendam yang berkepanjangan sampai bertahun-tahun.

Kalau ada lulusan universitas negeri yang terkenal memandang rendah lulusan universitas swasta yang "kecil", maka hal remeh ini bisa membuat orang yang dipandang rendah menjadi sakit hati sampai hancur berkeping-keping.

Kalau ada orang sakit tidak pernah ditengok oleh keluarga dan handai taulan, juga bisa merasa sangat kesepian dan hampa, tertekan dan tidak bahagia.

Memperlakukan orang-orang yang sedang berada "dibawah" harus ekstra hati-hati, karena perasaannya menjadi lebih halus lembut dan mudah lecet atau terluka; seharusnya diperlakukan seperti gelas anggur yang tipis. Disentuh dengan penuh perasaan dan kelembutan, dengan ketulusan dan kepolosan yang murni.

Kalau perasaannya sudah tersinggung, bisa meluap seperti banjir bandang, menghanyutkan semuanya, menerjang semua yang menghalangi, entah kapan akan berakhir.

65. Jangan Keterlaluan

Mengatur suami boleh, tetapi jangan terlalu sok *ngatur*, karena tidak semua suami suka diatur.

Cemburu kepada suami boleh, tetapi jangan terlalu cemburu, karena suami belum tentu berselingkuh.

Marah kepada suami juga boleh, tetapi jangan terlalu berlebihan, karena belum tentu itu kesalahannya sendiri.

Mengatur istri boleh, tetapi jangan keterlaluan, memangnya dia anak kecil.

Cemburu kepada istri boleh, tetapi tidak perlu menyewa detektif, karena istri belum tentu selingkuh, meskipun ia suka dandan untuk suami orang lain.

Marah kepada istri juga boleh, tetapi jangan keterlaluan, tidak perlu pakai kekerasan, apalagi pakai pukulan atau tendangan.

Kalau ada yang salah ya jamak saja, karena semuanya belum jadi orang suci. Siap-siaplah memberi maaf, dan melanjutkan hidup berkeluarga dalam kerukunan dan kegembiraan.

Suami dan istri seharusnya saling mendukung dalam setiap situasi, bukan saling menyalahkan atau saling menjatuhkan. Semoga hidup berbahagia.

66. Tetap Bersemangat di Hari Tua

Maksudnya bersemangat muda, pantang menyerah, tetap ingin meningkatkan kualitas hidup, tetap ingin berpartisipasi dalam segala kegiatan membangun, tidak mau ketinggalan dalam melakukan perbuatan-perbuatan baik.

Dengan segala keterbatasannya, orang yang telah berusia di atas 60 tahun masih bisa aktif dalam segala kegiatan kemanusiaan, tidak mau kalah dengan orang muda yang kurang pengalaman. Keuntungan

dari orang tua adalah pengalaman yang segudang, tahu seluk beluk kehidupan, tahu cara menghindar apabila mau ditipu orang, dan yang penting sudah tidak memikirkan biaya untuk menyekolahkan anak!

Life begins at sixties. Umumnya sudah pensiun, jadi bisa lebih santai, beban kehidupan sudah jauh berkurang, lebih banyak waktu untuk menikmati *hobby*.

Kalau takut menghadapi kematian memang merepotkan, pasti akan jadi langganan dokter spesialis. Memang ada yang jadi donatur tetap pabrik obat, kasihan juga sih. Takut atau tidak takut, suka atau tidak suka, sama saja, kematian pasti akan datang dan tidak bisa ditolak. Hehehe...

Di atas usia 60 tahun, sudah saatnya merindukan masa lalu. Banyak yang rajin reuni, meskipun biayanya cukup mahal. Yang kasihan adalah mereka yang merasa hidupnya kurang sukses, jarang *nongol*. Wkwkwk...

Jalani saja hidup ini dengan santai, tidak usah merasa seperti dikejar-kejar anjing gila, cape.

Jangan mendengarkan suara orang lain, dengarkan saja suara hati sendiri.

67. Tetap Berbahagia di Hari Tua

Kalau sejak muda jarang berbahagia, bagaimana bisa berbahagia di hari tua?

Semakin banyak penyakit, tentu semakin tidak berbahagia, karena banyak keluhan fisik.

Semakin banyak menuntut, tentu semakin tidak berbahagia, karena banyak tuntutan yang tidak terkabul.

Semakin sedikit penghasilan, tentu semakin tidak berbahagia, karena daya beli semakin berkurang.

Semakin lemah tubuh, semakin kurang daya tahan tubuh, lebih cepat lelah dan ngos-ngosan, semakin tidak berbahagia.

Semakin kesepian karena jarang ditengok oleh anak cucu, semakin jarang bertemu dengan teman-teman (sebagian sudah pada mati), semakin tidak berbahagia.

Berbahagia atau tidak berbahagia adalah akibat dari permainan dalam batin atau pikiran. Kalau menyadari bahwa semua itu tidak kekal, kalau menerima bahwa semakin tua tubuh semakin lemah, kalau memahami bahwa anak cucu punya kesibukan masing-masing, kalau menyadari bahwa hidup itu memang penuh dengan onak dan duri, maka batin akan lebih tenang dan damai. Untung masih hidup!

Sakit tidak akan sembuh meskipun sudah makan obat, tubuh loyo tidak akan menjadi kuat seperti anak muda meskipun sudah makan ginseng, kolesom, vitamin, dan lain lain. Obat awet muda seringkali tidak mempan, meskipun harganya selangit.

Kalau mau berbahagia sangat sederhana, berhentilah bersikap egois, berhentilah melekat kepada segala sesuatu, mulailah banyak memberi dan lebih memperhatikan orang lain, berusaha membuat orang lain atau makhluk lain berbahagia.

68. III Health

Berhasil sebagai pengusaha, ditambah kemampuan kemampuan lainnya, telah membuat seseorang merasa lebih "hebat". Bicaranya tegas, suaranya rada keras, tidak mau kalah, suka memotong pembicaraan orang lain. Memberi kesan angkuh atau sombong. Namun ia juga ingin dikenal sebagai orang dermawan dan orang baik, mau terlihat sebagai orang yang murah hati.

Setelah berlangsung sekian lama, ia merasa dirinya lebih hebat lagi, menjurus kearah megalomania ringan.

Dibilang sakit sih tidak, namun dibilang sehat juga agak sulit. Apa yang diucapkan tidak selalu dilaksanakan, apa yang dilaksanakan tidak selalu dilaporkan; membuat keluarga sukar mengikuti sepak

terjangnya.

Selalu merasa diri paling benar, orang lain selalu salah. Kekurangan diri sendiri selalu disembunyikan, yang diperlihatkan hanya yang baik-baik saja. Berdebat tidak pernah kalah, selalu unggul, otaknya berjalan dengan sangat cepat.

Apabila segala tingkah lakunya itu membuat orang lain merasa terganggu, maka diagnosis gangguan kepribadian mungkin bisa ditegakkan.

Bagi yang bertemu sekali-sekali mungkin tidak begitu masalah, namun yang berkumpul setiap hari bisa sebel sampai ke sumsum tulang. Wkwkwk...

69. Buddha Gotama, Guru Saya

Orang Hindu bilang Buddha Gotama itu titisan (*avatara*) dari Batara Wisnu yang ke-6.

Orang Islam bilang Buddha Gotama itu mungkin sama dengan Nabi Idris, yang hanya sedikit dibahas dalam Al Qur'an.

Orang Buddhis bilang, Buddha Gotama adalah guru saya, Guru Agung saya.

Patung Buddha seharusnya bukan berhala, karena memang bukan untuk itu tujuannya. Ber-*namaskara* (berlutut) ke arah patung Buddha bukan tanpa makna, juga tidak untuk meminta-minta, namun untuk memberi hormat, sangat berterima kasih, karena Beliau telah menunjukkan jalan ke *Nibbana*, tidak hanya jalan ke surga.

Ajaran Buddha sangat sederhana, sangat manusiawi, tidak macam-macam, yaitu berhenti berbuat kejahatan, menambah kebajikan, dan menyucikan batin masing-masing. Beliau hanya mengajarkan kebajikan atau kebaikan, penuh dengan kasih sayang dan kelembutan. Dalam catatan sejarah dunia, tidak pernah ada darah menetes dalam proses penyebaran agama Buddha, karena memang

tidak pernah ada kekerasan. Tidak sedikit atau banyak sekali umat Buddha yang dibunuh tanpa melakukan perlawanan karena tidak mau dipaksa untuk pindah ke agama lain sejak ribuan tahun yang lalu.

Buddha Gotama telah mengajarkan Buddha Dhamma lebih dari 2600 tahun yang lalu, sampai sekarang ajaran-Nya masih dipelajari, didalami, dan dilaksanakan dalam hidup sehari-hari oleh berjuta-juta manusia di dunia ini, meskipun umat Buddha adalah sasaran yang sangat empuk dan mudah dibujuk atau dipaksa untuk pindah ke agama lain.

70. Mawas Diri

Kata lainnya adalah introspeksi, melihat kedalam diri, memeriksa apakah telah melakukan kesalahan yang harus diperbaiki atau memiliki kekurangan yang harus dikoreksi.

Mawas diri hanya dilakukan oleh orang dewasa, yaitu orang yang telah masak jiwanya. Orang-orang yang belum dewasa tidak mau melakukan mawas diri, karena merasa bahwa hal tersebut tidak berguna, hanya buang-buang waktu saja.

Paling mudah mawas diri dengan meditasi, karena dalam meditasi rangsangan lainnya lebih sedikit. Dengan meditasi bisa lebih mudah mengenal diri sendiri, dengan segala aspeknya.

Setelah menemukan kekurangan diri sendiri, atau menyadari telah melakukan kesalahan yang tidak disengaja, maka langkah berikutnya adalah bertekad untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama, dan tidak lupa untuk minta maaf dengan tulus. Dimaafkan atau tidak bukan masalah, yang penting ada niat untuk memperbaiki diri sendiri.

Ada yang menyepi, ada yang menyendiri, mencari tempat yang terpencil untuk mawas diri. Sebetulnya mawas diri adalah masalah batin, bukan masalah tempat, dimana saja juga bisa dilakukan.

71. Bakti Sosial

Setelah mengikuti baksos VTBS di Gombang, tanggal 26 Oktober 2012 di Purwodadi dan tanggal 27 Oktober 2012 di Karang Duwur, kesimpulan saya adalah bahwa kegiatan ini bagus untuk dilaksanakan, meskipun belum tentu bisa meningkatkan derajat kesehatan mereka secara bermakna.

Cara pemeriksaan yang singkat membuat dokter tidak bisa menegakkan diagnosis dengan tepat, obat yang diberikan untuk 4-5 hari belum tentu menyembuhkan penyakit mereka, *follow up*-nya juga tidak mungkin dilakukan, karena jarak yang sangat jauh. Kasus katarak, kasus gigi berlubang, kelumpuhan, tidak mungkin bisa diterapi, paling banyak mungkin kasus pegal linu, betuk pilek, rematik, penyakit kulit, hipertensi, dan penyakit penyakit umum lainnya.

Selain pengobatan, ada juga pembagian sembako, pakaian layak pakai, alat-alat tulis untuk anak-anak sekolah. Semuanya dibagikan secara gratis. Yang namanya gratis semuanya pasti suka.

Semua yang dibagikan, termasuk obat-obatan dibeli dengan uang yang diperoleh dari sumbangan, semua peserta yang ikut juga harus bayar untuk sewa bus, makan juga bayar masing-masing.

Mungkin yang paling penting adalah hubungan sosial yang tercipta dengan adanya kegiatan ini, yang berdana melakukannya dengan sukarela, yang menerima bantuan juga menerimanya dengan senang hati, karena tidak ada ikatan apapun.

Para peserta baksos mengusulkan agar baksos ke daerah diadakan setiap tahun satu kali, namun saya mengusulkan lebih sering, yaitu 2 minggu satu kali ditempatnya masing-masing melalui Karuna Mitta. Hehehe

72. Negeranya Kaya, Penduduknya Miskin

Ketika Soeharto berkuasa, ada orang Malaysia yang bertanya kepadanya: "Di Riau ada minyak di atas (kelapa sawit) dan ada minyak dibawah (minyak bumi), mengapa penduduknya tidak sejahtera?" Di langit mungkin tidak ada minyak. Hehehe

Jawabannya sederhana, yang punya kebun kelapa sawit pasti pengusaha, yang punya minyak bumi adalah pemerintah yang bagi hasil dengan perusahaan minyak, rakyat Riau mendapat jatah berdasarkan hitungan kepala, jadi hanya dapat sedikit. Sesudah hanya dapat sedikit di korupsi lagi. Wkwkwk...

Indonesia memiliki tanah yang sangat subur, mudah ditanami, kaya dengan barang tambang, lautnya penuh dengan ikan, budayanya tinggi, sejarahnya panjang dan mengagumkan. Tidak ada empat musim, jarang diserang taifun, yang ada hanya gempa bumi dan tsunami. Sungguh merupakan surga di bumi ini.

Banjir bandang adalah akibat ulah manusia, banjir di kota adalah buatan manusia Indonesia yang jorok buang sampah sembarangan, tidak mau membersihkan selokan dan kali. Kapal tenggelam karena kelebihan muatan, jalan cepat rusak karena truk membawa barang terlalu berat, dan masih banyak kisah yang menyebarkan di republik ini.

Kalau dikelola dengan baik, mungkin rakyat kita tidak akan sesusah ini. Cobalah meniru Bhutan, kebahagiaan rakyat yang jadi ukuran, bukan GNP yang dijadikan patokan. Kalau pendidikan dan kesehatan mendapat perhatian yang lebih baik, mungkin rakyat akan hidup lebih sejahtera daripada sekarang.

Sekarang jarang ada yang mau jadi pandu ibuku, lebih banyak yang merongrong ibuku.

73. Dana Abadi

Hari ini timbul keinginan saya mengumpulkan dana abadi sejumlah 100 triliun rupiah, karena bunganya akan cukup untuk mendirikan banyak rumah sakit gratis bagi orang-orang yang tidak mampu.

Semua langkah besar harus dimulai dengan langkah pertama, siapa yang mau ikut berpartisipasi?

Brahmana Velama, sang *bodhisatta*, pernah menjadi orang yang sangat kaya sekali, seharusnya saya minta sumbangan ini kepada Beliau. Saat itu Brahmana Velama ini mampu menyumbangkan 84.000 mangkok emas yang berisi perak, 84.000 mangkok perak yang berisi emas, 84.000 mangkok tembaga yang berisi permata, 84.000 kereta yang berisi makanan, 84.000 kereta yang berisi pakaian yang halus, dan seterusnya. Zaman sekarang minta orang berdana satu mangkok perak yang berisi emas saja mungkin tidak ada, entah tidak mau atau tidak sanggup!

Saat ini pemerintah telah mengizinkan perusahaan dari dalam maupun luar negeri untuk buka rumah sakit di Indonesia, membolehkan orang sakit dijadikan sasaran untuk disedot isi kantongnya. Hanya untuk tambah umur beberapa hari bisa menghabiskan biaya puluhan juta. Kalau tidak ada yang menanggung, banyak korban kecelakaan yang dibiarkan teronggok di lorong rumah sakit tanpa dipedulikan oleh para petugas rumah sakit, karena khawatir tidak ada yang bayar! Keterlaluhan, wkwkwk

Tanpa uang tidak usah bicara, percuma. Mari kita kumpulkan dana abadi, sehingga bunganya bisa dipakai untuk mendirikan fasilitas kesehatan, membiayai seluruh operasionalnya, bisa membantu orang orang miskin, korban kecelakaan yang tidak berdaya, atau siapa saja, tanpa peduli punya uang atau tidak, yang penting semuanya dilayani dan ditolong dengan sebaik-baiknya.

Untuk uang sebanyak 100 triliun rupiah, perlu berapa mobil truk yang dibutuhkan untuk mengangkutnya? Hehehe

74. Buang Air

Setiap hari kita semua buang air, sedikit, banyak atau banyak sekali. Umumnya yang dibuang adalah air kotor.

Buang air besar adalah kata lain dari *poep* atau defekasi atau berak (br), disebut buang air besar mungkin karena untuk menyiram dan cebok diperlukan air dalam jumlah yang besar.

Buang air kecil adalah kata lain dari kencing, disebut buang air kecil mungkin karena untuk menyiram hanya diperlukan air dalam jumlah yang lebih kecil. Tidak perlu cebok.

Kalau buang-buang air adalah mencret, kalau ditambah dengan muntah menjadi muntaber, sangat berbahaya. Bisa mati karena dehidrasi (kekurangan cairan dalam tubuh).

Yang pasti setelah cuci tangan atau mandi, kita membuang air dalam jumlah yang lebih besar lagi, apalagi yang suka berendam dalam *bathtub*. Air yang dibuang pasti air kotor, yang tidak dapat digunakan lagi. Bersama air kita juga membuang sabun, *shampoo*, deterjen, daki, debu, ludah, riak, nanah, darah, dan lain sebagainya, tanpa *water treatment*. Kasihanlah binatang-binatang di sungai dan di laut yang mabuk kepayang menerima air buangan dari manusia. Hehehe

Kalau ekosistem sudah rusak, maka yang pasti menderita adalah semua makhluk yang ada dimuka bumi, tidak hanya manusia.

75. Perlu Waktu untuk Pengembangan Pribadi

Ketika menyalakan lilin, perlu waktu untuk membuat sumbunya menyala, tidak bisa segera.

Ketika ingin mengubah seseorang dengan gangguan kepribadian, perlu waktu yang lebih lama lagi, paling sedikit 6 bulan.

Ada seorang pria yang kasar, ketika masih muda jadi preman, sesudah beranjak tua buka usaha vulkanisir ban bekas, kalau ia marah selalu main tangan, alias main pukul. Seluruh makanan diatas meja bisa terlempar semua ke lantai kalau sedang *ngamuk*, berikut piring, sendok, garpu, gelas, botol kecap, dan lain sebagainya. Setelah 6 bulan melatih diri dengan *metta bhavana*, sikapnya berubah menjadi lembut, lebih sabar dan tidak *ngamuk-ngamuk* lagi. Remnya lebih pakem. Ini kejadian tahun 60-an.

Ada seorang wanita dewasa yang sukar diatur, malas, keinginannya harus segera dituruti, sangat egois, keras kepala, bicaranya kasar/ketus, kurang ajar kepada orangtua, selalu menuntut apa yang diinginkannya, pokoknya bikin sebel keluarga. Perlu waktu untuk menyadarkan kekurangannya, karena sebelumnya ia tidak pernah merasa bersalah. Setelah terbersit kesadaran, bak setitik cahaya yang menerangi kegelapan, maka akan timbul rasa menyesal yang mendalam, dan diikuti keinginan untuk berubah menjadi lebih baik. Orang lain hanya bisa membantunya untuk menjadi lebih baik dan lebih baik lagi.

Saat ini tidak ada instansi yang formal untuk tujuan yang mulia ini, yaitu pengembangan pribadi. Untuk sementara mungkin rumah sakit jiwa masih dapat diandalkan untuk membantu mereka, karena para psikiater, dokter, perawat, psikolog, dan para petugas lainnya telah terbiasa menghadapi atau menangani kasus gangguan jiwa yang lebih berat lagi. Yang pasti orang-orang dengan gangguan kepribadian selalu bikin jengkel dan sebel orang-orang disekitarnya. Wkwkwk...

Mungkin perlu institusi raksasa untuk para koruptor mengembangkan pribadinya masing-masing, supaya berhenti menguras kekayaan negara dan memeras uang rakyat. Hehehe

76. Sulit, Sulit, Sulit.

Para perokok sudah tahu, bahwa merokok itu tidak baik untuk kesehatan diri sendiri dan kesehatan orang lain, sangat berbahaya.

Sesudah tahu bahaya dari merokok, mereka belum tentu mau berhenti merokok. Alasannya bermacam-macam, ada yang bilang rokok bisa menghilangkan kesepian, mendatangkan ilham atau inspirasi, bisa menghilangkan kejenuhan, bisa menghilangkan rasa lapar, dan lain sebagainya.

Andaikata mereka mau berhenti merokok, mereka belum tentu mampu untuk melakukannya. Melihat asap putih saja sudah membangkitkan keinginan untuk merokok, apalagi ditawarkan rokok oleh orang lain!

Sesudah berjuang sekuat tenaga, mereka akhirnya mampu untuk berhenti merokok, tetapi tahan untuk berapa lama? Apakah tahan terhadap godaan selanjutnya? Beberapa kenalan saya betul-betul berhenti merokok sesudah didiagnosis menderita penyakit jantung atau kanker paru-paru!

Mengubah kebiasaan yang sudah dimulai sejak kecil akan sangat sukar sekali dilakukan, oleh karena itu janganlah membiarkan anak-anak memulai kebiasaan yang buruk sejak usia dini.

Selamat bagi yang telah berhasil stop merokok, karena telah berhasil mengalahkan nafsu merokok dari dalam diri sendiri.

Kata kuncinya adalah tahu - mau - mampu - jadi kebiasaan.

77. Air Susu Dibalas Air Tuba

Salah satu dari 8 dewa adalah Lu Tong Pin, setelah ia menolong seekor anjing, bukannya berterima kasih anjing itu bahkan menggigit kakinya. Kalau binatang kita bisa sebut tidak melaksanakan perikebinatangan. Hehehe...

Ada banyak cara untuk membantu orang lain, misalnya memberikan makanan, memberikan pakaian, memberikan obat-obatan, memberikan tempat berteduh, memberikan nasihat, memberikan maaf, memberikan santunan, memberikan rekomendasi, dan lain sebagainya. Orang yang dibantu seharusnya berterima kasih, tidak membalas dengan kejahatan, atau paling sedikit tidak bikin susah yang menolong.

Dalam praktiknya ternyata banyak orang yang tidak mau mengembalikan uang pinjaman, *nagihnya* susah minta ampun, pakai aji halimunan, menghilangkan terus. Kalau sudah kepergok, bayarnya *nyicil*, sehingga uang si penolong bisa-bisa habis tidak karuan.

Jadi nasehat yang paling betul adalah: kalau membantu orang lain jangan mengharap bahwa orang yang dibantu itu akan membalas budi, tidak bikin susah saja sudah bagus. Hehehe...

Memang kita semua diajarkan oleh para tetua untuk hidup saling tolong-menolong, bukan saling menyakiti, nasihat ini sangat penting untuk hidup bermasyarakat, supaya tidak saling bunuh dalam tawuran.

78. Menyerang, Menyerbu, Membunuh, Membakar

Biasanya hanya terjadi dalam peperangan, bukan di masa damai dalam masyarakat sipil.

Anehnya di Indonesia peristiwa penyerangan, penyerbuan, pembunuhan, dan pembakaran terjadi dalam masyarakat sipil. Polisi ada dimana???

Kalau dilakukan oleh puluhan, ratusan, bahkan sampai ribuan orang, seharusnya diketahui oleh aparat pemerintah atau aparat penegak hukum atau penjaga keamanan, dan dilakukan langkah-

langkah persuasif atau pencegahan, sehingga tidak terjadi peristiwa barbar seperti dalam perang. Apakah memang ada pembiaran?

Penyebabnya mungkin karena sengketa lahan, diskriminasi, iri hati, beda keyakinan, beda agama, beda kebiasaan, beda etnik, beda *hobby*, atau beda selera. Apakah konsep Bhinneka Tunggal Ika sudah pupus tergerus sang waktu?

Setiap peristiwa mengerikan akan menjadi trauma bagi anak-anak, direkam dalam alam bawah sadar mereka, dan bisa menimbulkan apa yang disebut *post traumatic stress disorder*. Menurunkan kualitas hidup.

Apakah itu berarti pemerintah dianggap sudah tidak ada, atau kalaupun ada dianggap tidak mampu menyelesaikan masalah? Apakah perlu minta suaka politik ke Malaysia atau Singapura? Hehehe..

79. Bencana

Ada bencana yang ditimbulkan oleh alam, namanya bencana alam, misalnya badai, gempa bumi, tsunami, dan lain-lain.

Ada bencana yang ditimbulkan oleh manusia, namanya bencana buatan manusia, misalnya perang, penyerangan, pembantaian, dan lain-lain.

Kalau terjadi bencana alam, kita tidak bisa protes, protes kepada siapa? Protes kepada Tuhan?

Kalau terjadi bencana buatan manusia, kita bisa protes kepada biang keladinya. Bisa kepala negara, bisa kepala pemerintahan, bisa panglima perang, bisa komandan pasukan, bisa komandan regu, bisa kepala suku, bisa kepala kelompok, bisa ketua RW atau ketua RT.

Yang paling kasihan tentu si korban bencana yang sangat menderita. Adalah kewajiban bagi yang lain untuk mengulurkan tangan memberi bantuan atau pertolongan, sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Sejak dulu sudah ada bencana, sekarang masih banyak, nanti mungkin akan lebih banyak lagi.

Siap-siaplah menghadapi atau mengantisipasi bencana, bencana alam, atau bencana buatan manusia.

80. Alam Asura

Alam *asura* dihuni oleh para makhluk yang sakti, kuat, suka berkuasa, sombong, tidak mau mengalah, mau menang sendiri, suka menekan makhluk lain, memeras, dan seterusnya. Alam ini tidak pernah kosong dari penghuninya, paling banter jumlahnya berkurang.

Sakka raja dewa pernah melaporkan kepada Sang Buddha, bahwa setelah Sang Bhagava memabarkan Dhamma, kepada para manusia dan dewa, penghuni alam *asura* berkurang dan penghuni alam dewa bertambah.

Sejak zaman Buddha Dipankara, 100.000 *kappa* plus 4 *asankheya kappa*, lamaaa sekali, hanya ada 25 *Sammāsambuddha*; dengan demikian masa pencerahan dari para Buddha hanya sebentar, ibarat sinar terang dari petir yang menerangi permukaan bumi, setelah itu gelaap lagi untuk waktu yang sangat lama.

Penghuninya bisa terdiri dari para *yakkha*, *gandabha*, naga, peri, garuda, dan lain sebagainya. Kesaktiannya luar biasa, seringkali bisa mengalahkan para dewa (ingat cerita Arjuna Wiwaha?)

Meskipun sakti, mereka juga tetap saja tunduk pada hukum alam, apabila mereka berbuat kejahatan, pasti bisa terjatuh ke alam neraka.

Kalau belum punya kesaktian seperti *Bhante* Maha Moggalana, jangan coba-coba menantang mereka untuk bertempur. Hehehe

81. Salah Pilih

Wajahnya ganteng, badannya tegap, pokoknya keren *abis*, karena itu dipilih jadi menantu.

Sesudah kawin ternyata ibarat mobil, *body*-nya mulus, mesinnya sudah turun 3 kali, alias bobrok, tidak kuat *nanjak* ke puncak. Wkwkwk...

Malasnya minta ampun, tidak mau kerja, maunya ongkang-ongkang kaki minta dilayani istri, si istrinya disuruh cari uang menjalankan usaha keluarga. Sesudah sekian lama, setelah diejek kiri kanan, akhirnya mau juga terjun berwiraswasta. Maklumlah kurang pengalaman, maunya cepat untung, akhirnya melakukan banyak kesalahan yang tidak perlu, buntutnya menderita penyakit berat karena rasa bersalah yang berlebihan, terus mati relatif muda.

Seharusnya pihak orangtua tidak melupakan bibit, bebet, dan bobot ketika memilih menantu, kalau salah pilih maka yang menderita adalah anak sendiri.

Kalau ada mak comblang mungkin bisa lebih baik, karena sudah pengalaman matanya sangat tajam, sudah tahu apa yang bakal terjadi. Zaman sekarang comblang sudah diganti dengan FB atau Twitter, plus iklan jodoh di surat kabar. Sudah jarang orang mau jadi comblang, karena kalau gagal bisa-bisa jadi comblang gila, karena pusing dikeluhkan pasangan yang gagal tersebut.

Yang susah, kalau kawin tidak boleh *test drive* dulu, memangnya beli mobil???

Kalau nekat memang ada yang kasih persekot terlebih dulu, atau kawin lari. Hehehe...

82. No Hard Feelings

Hard feelings adalah perasaan marah atau dendam yang

ditujukan kepada seseorang atau sekelompok orang, sebabnya tentu bermacam-macam: bisa kalah berdebat, atau telah dirugikan secara berlebihan.

No hard feelings artinya tidak marah atau tidak dendam kepada seseorang, tanpa syarat.

Praktiknya sangat sulit, seringkali di mulut bilang: "*No hard feelings*", namun dalam hati masih luber dengan *hard feelings*. Wkwkwk

Untuk menghilangkan *hard feelings* diperlukan jiwa besar, lapang dada, mudah memaafkan dan kebijaksanaan. Tidak semua orang bisa melakukannya dengan mudah. Perlu pengembangan batin yang terus-menerus supaya bisa mudah melakukannya.

Memiliki banyak *hard feelings* didalam batin akan membuat perasaan penuh dengan beban yang berat, ibarat truk yang sarat dengan muatan maksimum, plus rem tangan ditarik! Hidup akan terasa tidak nyaman, jauh dari ringan, terasa ada yang menyangkut di leher atau rasa sesak di dada; tidurpun tidak nyenyak.

Dalam bahasa Jawa namanya: *ojo nesu*.

83. Guru Sejati

Buddha jarang disebut sebagai juru selamat, tetapi lebih sering disebut sebagai guru sejati (*bhagava*).

Sebagai makhluk yang sudah sempurna segalanya, mahasuci, mahabijaksana dan mahakasih, maka hidup Buddha Gotama selama 45 tahun semata-mata untuk kepentingan para murid-Nya, yaitu para manusia dan para dewa. Beliau mengajarkan Buddha Dhamma dari usia 35 tahun sampai usia 80 tahun, tanpa mengenal lelah, hanya tidur 1 jam setiap hari.

Hanya Buddha yang mengajarkan para murid-Nya untuk mencapai kualitas seperti diri-Nya, yaitu terbebas dari *dukkha*, atau mencapai *nibbana*. Sementara guru lain hanya baru menjanjikan surga.

Sesuai dengan kondisi kehidupannya masing-masing, Sang Buddha juga telah mengkondisikan para muridnya untuk terlahir di alam surga, daripada terlahir di alam *apaya* (menderita).

Terlahir di alam surga pasti lebih menyenangkan daripada terlahir di alam neraka, alam binatang, alam setan atau alam jin; akan tetapi bukan tujuan yang terakhir, karena hidup sebagai dewa/malaikat di alam surga juga tidak kekal, ada awalnya dan pasti ada akhirnya.

Beliau hanya mengajarkan kebaikan, dan tidak lain dari kebaikan. Ajaran-Nya sangat sederhana, para murid-Nya dianjurkan untuk berhenti berbuat kejahatan, selalu menambah perbuatan baik dan menyucikan batinnya masing-masing. Terima kasih Guru.

84. Dewa dan Kesucian

Dewa adalah penghuni alam surga, yang wanita disebut dewi, tidak ada yang setengah-setengah. Usianya sangat panjang, dari 9 juta tahun sampai 10 miliar tahun, dibandingkan dengan umur manusia yang tidak lebih dari 120 tahun.

Ada dewa-dewi yang suci, namun lebih banyak yang tidak suci. Manusia yang telah mencapai tingkat-tingkat kesucian dari *sotapana* sampai *anagami*, setelah meninggal dunia akan terlahir di alam dewa/surga.

Manusia yang belum mencapai tingkat-tingkat kesucian juga bisa terlahir di alam surga, karena kekuatan keyakinan (*sadha*) dan perbuatan baik (*kamma*), yang penting sesaat sebelum meninggal dunia *cuti citta* yang muncul adalah gambaran pikiran yang indah-indah dan menyenangkan. Itulah pentingnya untuk sering berpikir yang baik-baik, sehingga setiap saat selalu berpikir yang baik-baik, tidak pernah berpikir yang buruk-buruk.

Dewa yang suci pasti adalah dewa yang baik, yang suka menolong makhluk lain, selalu berusaha untuk belajar Dhamma, agar

kualitas batinnya terus meningkat menjadi lebih baik.

Dewa yang tidak suci, mungkin lebih suka menikmati kesenangan indra yang diperolehnya di alam surga, sehingga seringkali alpa untuk belajar Dhamma dan berbuat kebajikan. Setelah masanya sebagai dewa/dewi sudah habis ia mungkin akan terlahir kembali di alam manusia atau alam *apaya*, sesuai dengan *kamma* yang berbuah berikutnya.

Jadi dewa dan dewi itu ada yang suci dan ada yang tidak suci.

85. Ulang Tahun

Ulang tahun saya pada tahun 2012 ini dirayakan secara berbeda. Yang berbeda adalah tempatnya, yaitu di Desa Purwodadi, Gombong, Kebumen. Yang hadir sebagian dari umat di sekitar desa itu dan sebagian umat dari Jakarta (VTBS), dari pihak keluarga hanya istri yang mendampingi saya.

Seperti biasa, ada kue ulang tahun dengan lilin menyala yang siap untuk ditiup, ada nyanyi lagu-lagu ulang tahun, ada tepuk tangan, ada tiup lilin, ada potong kue dan akhirnya pembagian kue ulang tahun.

Yang tidak biasa, pada hari ulang tahun itu, tanggal 26 Oktober 2012, saya telah mendapat kesempatan untuk melakukan dua jenis perbuatan baik. Perbuatan baik yang pertama adalah menjadi dokter relawan untuk baksos VTBS di Vihara Bodhikirti, perbuatan baik yang kedua adalah melakukan *Dhammadesana* kepada umat Buddha yang hadir di vihara tersebut.

Menjadi dokter relawan dalam kegiatan baksos sudah beberapa kali saya lakukan, namun kali ini saya lakukan dalam kondisi fisik yang sangat lelah, setelah perjalanan selama 16 jam naik bus dari Jakarta. Meskipun punggung pegal-pegal, kaki apalagi, dan kepala sedikit melayang-layang, tugas harus di selesaikan. Yang penting tetap sadar dan ilmu kedokteran belum dilupakan.

Ber-*Dhammadesana* juga sudah sering saya lakukan, namun kali ini saya lakukan setelah 24 jam belum mandi. Hehehe

Panjang umur boleh saja, asal tetap sehat, tetap sejahtera, dan terus mendapat kesempatan untuk berbuat baik, sehingga hidup ini penuh arti.

86. Ditinggal Oleh yang Dicinta Adalah Dukkha

Setelah hidup bersama sebagai suami istri puluhan tahun, setelah sama-sama membesarkan anak-anak, mengawinkan anak-anak, lalu memiliki belasan cucu, pasti hubungan sangat dekat dan sangat erat.

Ketika si suami terbujur kaku di dalam peti yang belum ditutup, dengan berlinang air mata si istri mengusap dengan lembut dahi dari jenazah suaminya, seolah mengucapkan selamat jalan pergi ke alam lain.

Berpisah atau ditinggal oleh yang dicinta pasti sangat berat, menimbulkan rasa sedih yang sangat mendalam, membuat yang melihatnya juga merasa sedih.

Tidak ada pesta yang tidak bubar, tidak ada pasangan suami istri yang tidak akan berpisah, tidak pisah hidup pasti pisah mati. Memang banyak orang yang hanya siap untuk kawin, namun tidak siap untuk cerai hidup atau cerai mati.

Hukum alam bekerja terus-menerus, corak alam juga selalu seperti itu, tidak pernah berubah; oleh karena itu orang yang mengetahui, mengenal, dan memahami hukum alam dan corak alam, akan hidup lebih tenang dan lebih bahagia.

Marilah berdoa, semoga yang meninggal dunia terlahir kembali di alam alam bahagia, menerima buah dari *kamma* baiknya selama hidup di dunia sebagai manusia.

87. Korupsi

Menurut Bapak Krisbiantoro, antara tahun 1945-1950, tidak ada korupsi di Indonesia. Semua orang merasa jadi pejuang kemerdekaan, mungkin jadi koruptor lebih jahat dari pengkhianat bangsa (dalam acara “Bukan Empat Mata” tadi malam).

Tahun 1951 mulai ada korupsi, di zaman RIS, dan yang dikorupsi juga hanya potlot (belum ada *ballpoint*), tinta Quink, setip karet, kertas, amplop, dan map. Korupsi dilakukan karena gaji terlalu kecil, karena perut lapar, dan dilakukan dengan sembunyi-sembunyi, takut ketahuan orang banyak. Yang namanya mobil dinas tidak berani dipakai untuk kepentingan pribadi atau keluarga. Yang namanya rumah dinas segera dikosongkan setelah pensiun.

Semakin lama orang semakin berani untuk melakukan korupsi, orang semakin tidak tahu malu, semakin tidak takut kepada hukum negara dan hukum karma.

Sekarang koruptor mungkin sudah dianggap sebagai pahlawan, paling sedikit jadi pahlawan keluarga, karena berhasil membuat keluarga inti maupun keluarga besar hidup sejahtera dan berbahagia dalam kemewahan. Para penegak hukum sepertinya juga memihak kepada para koruptor, yang dikorup bermiliar-miliar sampai bertiliun-triliun, hukuman dendanya hanya berapa ratus juta saja, kelak setelah keluar dari penjara masih kaya raya, penjaranya juga disulap menjadi kamar mewah seperti hotel bintang 5.

Para koruptor begitu pandainya menghilangkan jejak, sampai tidak berbekas dan tidak bisa dituntut oleh para penegak hukum yang kedodoran jauh di belakang dan walaupun tertangkap masih bisa disuap. Wkwkwk...

88. Main Paksa

Akibat main paksa, ada kawin paksa, yang pasti kawin bukan karena cinta.

Di rumah sakit, ada pulang paksa, dokter yang merawat belum mengizinkan, tetapi keluarga pasien memaksa membawa pulang si pasien.

Orang yang suka memaksakan kehendaknya, biasa merasa lebih kuat atau lebih berkuasa daripada yang dipaksa. Yang dipaksa pasti merasa tidak enak atau tidak nyaman, kalau nyalinya besar pasti melawan, kalau nyalinya kecil terpaksa menurut (sambil menggerutu). Wkwkwk...

Kalau terpaksa tentu lain ceritanya, karena tidak ada jalan lain, terpaksa mengambil jalan tertentu. Yang konyol adalah kalau setiap hari terpaksa dan terpaksa lagi. Hehehe...

Yang boleh dipaksa adalah anak kecil yang belum tahu apa-apa, kemudian perlahan-lahan adalah tugas orangtua memberikan pendidikan kepada si anak, agar ia mau melakukan segala sesuatu karena alasan atau pengertian yang benar. Yang juga boleh dipaksa adalah para tahanan atau terpidana, kebebasannya dirampas karena alasan pidana, perdata, kriminal, politik, atau alasan lainnya.

Tanpa alasan yang kuat, sebaiknya tidak main paksa, karena akan membuat yang dipaksa merasa tidak *happy*.

89. Sebab Akibat

Timbulnya sesuatu oleh karena adanya sebab, demikian pula lenyapnya sesuatu; tidak ada yang terjadi secara kebetulan.

Seorang gadis berusia 26 tahun berpendidikan sarjana, pekerjaan reporter, pada suatu malam diperkosa oleh 2 orang pria

diatas gerobak sampah, setelah diseret turun dari taksi yang ditumpanginya. Setelah diperkosa berkali-kali, ia langsung mencari kantor polisi untuk laporan, namun dihadapan petugas polisi yang sedang dinas malam ia hanya bisa mematung, mulutnya tidak sanggup bersuara.

Keesokan harinya ia pergi ke rumah sakit bersalin untuk memeriksakan dirinya, ia juga hanya bisa membisu. Selama satu bulan penuh, ia tidak bisa tidur, kalau mandi ia tidak mau menyentuh kemaluannya, jijik. Kemana-mana bawa gunting atau pisau dapur, maksudnya mau membunuh kedua orang pria yang pernah memperkosanya kalau bertemu.

Setelah tepat satu bulan kemudian, ternyata ia positif hamil setelah urinenya dites dengan tes kehamilan. Dunia semakin gelap rasanya. Ia pergi lagi ke rumah sakit bersalin, namun kembali ia tidak mampu mengucapkan apa-apa. Entah siapa yang menyuruh, ia pergi ke rumah sakit jiwa, disitu ia bisa mengaku dengan lancar kepada satpam, petugas loket, perawat, dan psikiater yang sedang bertugas. Aneh.

Tidak ada wanita, apalagi masih gadis, yang ingin diperkosa, apalagi di atas gerobak sampah!

Dipandang dari sudut hukum karma, mungkin pada kelahiran kelahiran terdahulu ia pernah menjadi seorang pria dan memperkosa seorang gadis, sehingga sekarang ia terlahir menjadi seorang gadis dan diperkosa oleh pria lain! Siapa yang menanam bibit pasti akan memetik buahnya, siapa yang menanam angin pasti akan menuai badai, tidak ada yang terjadi secara kebetulan!

Kalau gadis itu mengerti hukum karma, seharusnya ia berterima kasih kepada 2 orang pria yang telah memperkosanya, karena telah membantu dirinya untuk membayar lunas hutang karmanya. Tidak lagi menyimpan dendam dan benci di dalam hati, menerima apa yang telah dialaminya dengan sukarela dan berbahagia.

90. Bawel

Yang hampir mirip-mirip adalah cerewet. Orang dulu bilang melek mata melek mulut, tetapi yang ini lebih gawat...

Kita punya dua mata, biar banyak melihat. Punya dua kuping, biar banyak mendengar. Punya dua tangan, biar banyak bekerja. Punya dua kaki, biar banyak jalan. Punya dua belah otak, biar banyak *mikir*. Punya dua *scrotum*, biar banyak sperma, punya dua indung telur, biar lebih subur. Tetapi hanya punya satu mulut, biar sedikit bicara dan sedikit makan! Hanya punya satu alat kelamin, biar tidak banyak anak, hehehe...

Seringkali orang bawel itu tidak cukup bicara satu kali, untuk menyampaikan satu pesan bicaranya bisa sampai 20 kali, minta ampun. Barangkali remnya blong habis.

Acapkali yang diajak bicara bisa sebel, kesel, jengkel, sampai marah, selanjutnya bisa-bisa memukul atau menampar. Paling sial mungkin ditinggal pergi. Wkwkwk

Cara yang paling "efektif" mungkin mulutnya ditempel lakban, atau plester yang lebar.

Cara yang paling baik untuk mengendalikan aktivitas mulut adalah mengendalikan pikiran.

Cara yang paling baik untuk mengendalikan pikiran adalah dengan bermeditasi.

Kalau mulut yang satu itu hanya mengeluarkan kata-kata yang enak didengar, yang bermanfaat, yang lemah lembut, yang masuk akal, yang beralasan, yang tidak bohong, dan tepat pada waktunya, mungkin yang punya mulut akan disukai oleh siapa saja yang berkenalan dengannya. Itu artinya tidak suka gosip, tidak suka maki maki, tidak suka mengeluarkan isi kebun binatang, tidak suka membual, dan tidak suka mengeluarkan rayuan gombal.

91. Tidak Kejam dan Bengis

Sikap kejam dan bengis tidak boleh ditujukan kepada istri sendiri atau kepada siapa saja.

Tidak hanya di luar negeri, di dalam negeri juga sama, para suami ada yang kejam dan bengis terhadap istrinya sendiri. Tidak hanya orang biasa, orang terkenal juga sama saja, sama kejamnya dan sama bengisnya. Istri yang tidak tahan bisa lapor ke polisi, terus ke pengadilan, dan buntutnya bisa bercerai. Ada yang hanya mencaci maki, ada yang hanya menghina, ada yang menggampar dengan telapak tangannya, ada yang menendang perut istrinya yang sedang hamil, ada yang melempar istrinya dengan asbak atau piring, dan seterusnya... Wkwkwk

Setiap pengantin pria antara lain berikrar untuk menghormati dan bersikap lemah lembut kepada istrinya, dalam upacara perkawinan di vihara, tentu dengan harapan ikrar tersebut dilaksanakan sepanjang hidup perkawinannya. Tentu si pengantin wanita pasti senang kalau dihormati dan diperlakukan dengan lemah lembut oleh suaminya.

Kalau diteliti, mungkin si istri juga ikut berperan, sehingga si suami bersikap kasar seperti itu; mungkin terlalu banyak mengeluh, mungkin ia terlalu banyak menuntut, mungkin terlalu cemburu, mungkin selalu menolak kalau diajak bercinta, dan seterusnya.

Sikap yang kejam dan bengis mudah sekali ditiru oleh anak-anak, sebuah contoh yang sangat buruk sekali untuk perkembangan jiwa.

92. Korupsi 2

Ada yang korupsi karena terpaksa, kalau tidak ikutan bisa dipecat dari pekerjaan, kalau tidak ikutan bisa disingkirkan atau dibunuh. Apa boleh buat.

Ada yang korupsi karena disuruh oleh keluarganya, mula-mula karena kemiskinan, lama-lama karena keserakahan. Selalu mencari peluang yang ada, masih malu-malu kalau ketahuan.

Ada yang korupsi karena sejak awal sudah ingin melakukannya, ada kecenderungan dalam jiwanya untuk menjadi koruptor, dibantu dengan sistem yang bobrok, banyak lubang kesempatan, penegakan hukum yang amburadul, kalau bukan sekarang, kapan lagi? Dilakukan dengan sadar sesadar-sadarnya, tidak takut kepada hukum negara dan hukum karma. Bangga jadi koruptor, karena bisa membuat keluarga kecil dan keluarga besar menjadi sejahtera beberapa keturunan. Urat malu sudah putus.

Sampai hari ini, pemberantasan korupsi hanyalah di hilir, para penegak hukum hanya menangkap para koruptor yang sedang "sial" saja. Pasti lebih banyak koruptor baru dibandingkan dengan koruptor lama yang insaf. Patah satu tumbuh sejuta!

Pemberantasan korupsi seharusnya dimulai dari rumah, dilanjutkan di sekolah, dan di masyarakat. Gerakan kependuan seharusnya dijadikan organisasi kepemudaan yang efektif untuk memberantas bibit-bibit korupsi didalam batin para remaja Indonesia sejak awal.

Yang susah, merusak jauh lebih mudah daripada membangun, mengotori lebih sulit daripada membersihkan. Membuat semangat jadi runtuh dan muncul rasa putus asa.

93. Memberantas Kejahatan

Dalam legenda Ramayana, Sri Rama yang merupakan jelmaan Wisnu tidak bisa membunuh Rahwana alias Dasamuka. Ia hanya bisa memendam tubuh Rahwana ke dalam tanah, sedangkan kepalanya masih ada diudara, katanya sampai hari ini dari 9 lubang di kepalanya keluar bertriliun gelembung kejahatan tiada henti, terbang menyebar

terbawa angin ke seluruh penjuru dunia, juga ke Indonesia. Mempengaruhi semua orang agar jadi orang jahat, tidak jadi orang baik. Wkwkwk...

Kehadiran Buddha Gotama juga tidak berhasil memusnahkan kejahatan yang ada di alam semesta ini, menurut laporan Sakka Raja Dewa dari surga Tawatimsa, penghuni alam *asura* memang berkurang dan penghuni alam dewa bertambah setelah Beliau membabarkan Dhamma.

Seluruh penjara di dunia ini tidak pernah kosong, yang sering terjadi adalah kelebihan narapidana. Kalau dibangun yang baru, nantinya pasti akan penuh lagi.

Memberantas kejahatan seharusnya dimulai dengan mengurangi keserakahan, kebencian, dan kebodohan, yang merupakan akar dari segala kejahatan di dunia ini. Menghapus mungkin tidak bisa, namun mengurangi mungkin masih bisa. Harus ada rasa malu dan rasa takut dalam batin setiap manusia, agar batal melakukan perbuatan jahatnya masing-masing.

Yang membuat orang masih berani berbuat jahat adalah karena adanya janji pengampunan kalau mau bertobat. Janji ini membuat jumlah pelaku kejahatan tetap banyak, apalagi kalau sedang kepepet.

Kalau semua orang sadar bahwa pengampunan tidak bisa membebaskannya dari hukuman di neraka mungkin lebih bagus.

94. Tidak Cakap

Kemarin, ada pasien yang mengatakan kepada saya: "...Dokter 'kan tidak cakap, tetapi beruntung tidak homo dan punya istri yang cakap..." Hehehe...

Kalau saya punya wajah yang cakap alias ganteng, mungkin dulu saja lebih suka jadi bintang film atau penyanyi beken, sesudah jadi selebritas terus jadi anggota dewan, jadi bupati, gubernur, atau

presiden. Hidup saya mungkin lebih mewah dan lebih waaah. Sering-sering masuk TV dan media lainnya. Wkwkwk

Beruntunglah wajah saya tidak cakep, tetapi masih punya otak yang lumayan, punya orangtua yang mendukung, punya kesempatan untuk sekolah dan kuliah, punya kesempatan untuk berkarya sebagai psikiater, punya keluarga yang tidak macam-macam, dan akhirnya tidak ada yang perlu disesali dari masa lalu.

Tidak ada yang terjadi secara kebetulan, semuanya pasti berkondisi, pasti ada sebab musababnya, pasti bisa dijelaskan, mesti ada juntrungannya, memang tidak semua orang bisa menjelaskan dengan gamblang. Yang bisa menjelaskan hanya para orang suci, karena batinnya jernih, tidak kotor.

Karena tidak cakep, bukan berarti harus membenci wajah sendiri, atau menyalahkan orangtua yang juga kurang begitu cakep. Mana ada orang yang bisa memilih orangtua yang akan melahirkan dirinya? Semuanya itu diatur oleh hukum alam yang mahakuasa, yaitu hukum perbuatan atau hukum karma.

Mau cakep atau tidak cakep bukan masalah, yang penting bisa mengenal diri sendiri, lalu melakukan yang terbaik dalam hidup ini, sehingga menjadi orang yang berguna, dan memperbaiki kualitas hidup masing-masing.

95. Ingin Lebih Mengetahui Diri Sendiri

Ada banyak cara untuk lebih mengenal diri sendiri. Bisa tanya orang terdekat, teman-teman atau siapa saja, bisa lisan atau tertulis; bisa juga belajar meditasi untuk mengenal diri sendiri, bisa juga berdiri di depan kaca sepanjang hari, atau mengikuti tes kepribadian.

Ada banyak jenis tes kepribadian yang telah diciptakan oleh

para psikolog atau psikiater, ada yang valid dan ada yang kurang valid, ada yang *reliable* dan ada yang kurang *reliable*, hasilnya tergantung dari kefasihan yang melakukan tes tersebut.

Kalau hasilnya bagus, semuanya oke, tentu tidak menjadi masalah. Pulang dengan hati berbunga bunga dan bisa tidur nyenyak.

Yang sulit adalah kalau hasilnya tidak bagus, akan menjadi buah pikiran, mencemaskan dan bikin susah tidur. Wkwkwk...

Masalahnya adalah sangat sulit untuk mengembangkan diri setelah melewati masa perkembangan kepribadian yang cepat di masa anak-remaja. Katanya lebih susah dari *manjat* langit. hehehe

Ingat pepatah *where there is a will, there is a way?*

Meskipun sulit selalu ada jalan untuk mengembangkan kepribadian sendiri, jangan putus asa.

96. Kentut yang Sehat

Kentut adalah keluarnya gas dari dalam perut melalui lubang pantat, sebuah proses yang alami, dan bukan hal yang memalukan.

Yang menjadi masalah adalah kentut yang berbau busuk, kentutnya sedikit, tetapi baunya menyebar keseluruh ruangan, membuat semua orang menutup hidung. Ini adalah pertanda tidak sehat, mungkin proses pembusukan makanan di dalam saluran pencernaan khususnya di usus besar tidak berjalan dengan seharusnya; tanda lainnya adalah sering menderita sariawan di rongga mulut.

Kentut yang sehat adalah kentut yang tidak berbau, mau kentut kapan saja, di mana saja, dalam situasi apa saja, tidak masalah, tidak bau. Lebih bagus lagi kalau ada kentut yang wangi. Hehehe...

Ada kentut yang tidak bersuara, tetapi lebih banyak kentut yang bersuara, suaranya ya macam-macam, tetapi tidak pernah merdu suaranya.

Kalau punya kentut tidak sehat harus dicari sebabnya, mungkin

bisa karena pola makan yang keliru, bisa karena tidur yang tidak nyenyak, bisa karena kurang istirahat, bisa karena gangguan pencernaan, bisa karena masuk angin atau bisa karena sebab lainnya yang lebih berbahaya.

Kalau tidak bisa kentut, pasti perut akan terasa tidak nyaman. Siapa yang masih belum bisa mengendalikan kentutnya sendiri???

97. Jiwa yang Tidak Kekal

Di dalam batin ada kesadaran, ada pencerapan, ada perasaan, dan ada keinginan (niat). Tidak lebih.

Memang ada orang yang memiliki pandangan keliru bahwa ada yang disebut roh yang kekal abadi, yang akan eksis sepanjang masa.

Kesadaran baru muncul kalau ada rangsangan indra atau pikiran, pencerapan juga baru bekerja kalau ada rangsangan, selanjutnya muncul perasaan yang menyenangkan, tidak menyenangkan atau bukan keduanya, dan muncul juga keinginan, keinginan ini bisa berlanjut dengan perbuatan dengan mulut atau jasmani. Semuanya tidak kekal, ada waktunya untuk mulai dan ada waktunya untuk lenyap kembali.

Karena sudah hidup berulang kali, otak ini sudah penuh dengan memori masa lalu. Memori ini ada yang menyenangkan dan ada yang tidak menyenangkan, ada yang menyeramkan dan ada yang menggiurkan, ada yang menakutkan dan ada yang menggembirakan, dan seterusnya. Peristiwa yang melibatkan lebih banyak indra akan diingat lebih baik daripada yang kurang berkesan karena hanya melibatkan hanya sedikit indra.

Sesuatu yang terdiri dari unsur yang tidak kekal tidaklah mungkin menjadi sesuatu yang kekal.

Yang ada adalah jiwa yang selalu berubah-ubah, tidak ada jiwa yang kekal dan abadi.

98. Komentar dan Celaan

Dibalik halaman judul buku *Setitik Cahaya di Balik Kabut 5* saya minta kepada para pembaca untuk memberikan komentar tentang buku *Setitik Cahaya di Balik Kabut*, rupanya memberi komentar itu lebih sulit daripada mencela, jadi hanya sedikit sekali yang melakukannya.

Pekerjaan yang paling mudah di dunia ini adalah mencela, atau mengkritik. Tidak ada orang yang bebas dari celaan atau kritikan.

Yang dicela atau yang dikritik tidak boleh marah, seharusnya memandang orang yang mencela itu sebagai guru yang peduli kepada dirinya. Ucapan terima kasih harus diucapkan dengan tulus dan rendah hati. Susaaah 'kan?

Pada umumnya yang dicela merasa tersinggung, dan terus sakit hati, selanjutnya tidak mau bertegur sapa lagi dengan orang yang mencela dirinya.

Mungkin lebih baik saya tulis agar supaya para pembaca memberikan celaan tentang buku *Setitik Cahaya di Balik Kabut*, pasti akan mendapat reaksi yang lebih antusias. Hehehe

Saat ini saya sedang mengumpulkan dana untuk menerbitkan buku yang ke-6, jumlah buku yang dicetak tergantung dari dana yang terkumpul.

Tolong doakan agar saya berhasil menerbitkan buku "*Setitik Cahaya di Balik Kabut 6*." Seperti biasa bukunya akan dibagikan secara gratis, bukunya gratis, ongkos kirimnya juga gratis.

99. Laporan Keuangan

Untuk kehidupan pribadi, laporan keuangan mungkin tidak terlalu penting.

Untuk kehidupan berkeluarga, laporan keuangan mungkin ada gunanya, untuk mengatur arus uang keluar dan masuk. Misalnya untuk uang sekolah, untuk belanja dapur, untuk rekreasi, untuk orangtua, untuk didanakan, dan seterusnya.

Untuk organisasi, seperti perkumpulan, perusahaan, yayasan, pemerintah, laporan keuangan menjadi sangat penting, karena bisa digunakan untuk banyak hal. Laporan keuangan bisa digunakan untuk membuat perencanaan, untuk laporan pajak, untuk pembagian keuntungan (deviden), dan lain sebagainya. Selain uang, semua aset juga harus diperhitungkan.

Supaya akurat maka harus ada bukti, bukti pemasukan dan bukti pengeluaran, bukan bukti yang dibuat belakangan atau dipalsukan. Banyak perusahaan membuat banyak jenis laporan keuangan, yang untungnya besar untuk pinjam uang ke bank, yang untungnya sedikit untuk kantor pajak, yang untungnya lumayan untuk kongsi (rekan usaha), yang sesungguhnya hanya untuk diri sendiri. Hehehe

Hanya profesi akuntan yang pernah diingatkan oleh mantan Presiden Soeharto, supaya jujur dalam membuat laporan keuangan! (mungkin karena dianggap selalu tidak jujur dalam membuat laporan akuntansi).

Kalau ada tuyul, uang yang tersisa pasti akan selalu tekor. Wkwkwk...

100. One Man Show

Untuk usaha kecil-kecilan, *one man show* masih oke, namun kalau perusahaan semakin besar, karyawan semakin banyak, lama-lama akan menjadi masalah besar.

Tidak ada delegasi wewenang, semuanya ingin diputuskan sendiri. Tidak percaya kepada orang lain, semuanya disimpan sendiri.

Ada yang *one man show* dalam segala hal, karena mewarisi kebiasaan dari

kakek atau ayahnya, tetapi ada juga yang kemauannya sendiri. Yang susah adalah kalau dia sakit keras dan terus mati, sebelum menunjuk putra mahkota. Perusahaan bisa amburadul, anak buahnya yang sejak dulu mengintai akan berebut posisi yang paling strategis dan menguntungkan.

Kalau diperiksa dengan tes kepribadian, mungkin *ego-strength*-nya diatas rata-rata, dan sangat dominan, atau suka memaksakan kehendaknya kepada orang lain. Masih lumayan kalau cukup peduli kepada orang lain dan tidak memiliki kecenderungan antisosial. Biasanya kurang begitu jujur, suka *faking good* dan sangat *defensive*. Membuat lelah orang-orang yang ada di sekitarnya.

Diharapkan suatu saat ia mau berbagi, perlahan-lahan menyerahkan sebagian dari kekuasaannya kepada orang lain secara bertahap. Mau tidak mau, suka tidak suka, usianya akan tambah terus menjadi semakin tua, akhirnya mati.

101. Putus Hubungan

Ada putus hubungan diplomatik, masing-masing negara menarik dubesnya, semua staf kedutaan dipanggil pulang.

Ada putus hubungan cinta, alias berhenti berpacaran, stop memadu cinta.

Ada putus hubungan perkawinan, alias bercerai, biasanya diikuti dengan pembagian harta gono-gini, dan seterusnya.

Ada putus hubungan persaudaraan, biasanya karena urusan rebutan harta warisan.

Ada putus hubungan keluarga, misalnya anak diusir keluar dari rumah orangtua, atau orangtua diusir dari rumah anak.

Ada putus hubungan kerja, karyawan dipecat karena melakukan kesalahan, atau pensiun dini.

Ada putus hubungan bisnis, atau pecah kongsi, biasanya karena

ada yang merasa dicurangi oleh rekan usaha.

Ada putus hubungan persahabatan, biasanya karena ada yang merasa tidak puas, atau merasa terhina.

Pada umumnya putus hubungan disebabkan oleh hal-hal yang tidak enak untuk diungkapkan, tidak enak untuk didengar, tidak enak dibicarakan, dan tidak enak untuk diingat-ingat. Hehehe...

102. Patah Hati

Patah hati adalah soal biasa, alias bertepuk sebelah tangan, tidak akan mengeluarkan bunyi apa-apa.

Setelah patah hati ada yang bunuh diri karena putus asa, dunia ini seperti buntu, semua pintu tertutup, kemana-mana gelap gulita, dirasa mungkin mati lebih baik.

Setelah patah hati ada yang membunuh pesaingnya, yang dituduh menjadi alasan mengapa cintanya ditolak, ini gaya preman. Ada juga yang membunuh orang yang telah menolak cintanya. Cinta berubah menjadi benci. Wkwkwk...

Setelah patah hati ada yang menjadi gila, kehilangan semangat hidup, tidak mau bekerja, termenung sepanjang hari membayangkan si dia yang nun jauh disana.

Setelah patah hati sebetulnya tidak masalah, boleh cari lagi yang lain, karena dunia tidak selebar daun kelor.

Ada yang setelah patah hati, bertekad untuk tidak jatuh cinta lagi sampai mati. Bukan main setianya!

Yang susah, seringkali cinta itu bersegi-segi, ada segitiga, ada segiempat, ada segilima, dan seterusnya. Hehehe

Siapa pun yang mulai jatuh cinta, harus siap siap untuk patah hati.

Siapa pun boleh jatuh cinta, namun dipihak sana juga berhak untuk menolak cinta dari siapa pun.

103. Tujuan Hidup

Ketika saya masih kecil, diajak oleh ibu saya ke kelenteng, selalu diajarkan untuk minta "popi & pengan" kepada altar para dewa. *Popi* mungkin berarti perlindungan, *pengan* adalah damai dan selamat. Maksudnya supaya dalam hidup ini selalu mendapat banyak perlindungan, bisa hidup damai sejahtera dan selalu selamat dari segala marabahaya/penyakit.

Setelah mulai mempelajari agama Buddha sejak tahun 1967, saya mulai menyadari bahwa kita terlahir di dunia ini sebagai manusia karena nafsu kemelekatan dalam kehidupan yang lalu, lalu mendorong terjadinya proses kelahiran yang sekarang. Jadi secara naluri, tujuan hidup kita ini adalah untuk menikmati hidup sebagai manusia yang kita anggap menyenangkan.

Memang ada konsep dari agama lain yang mengatakan bahwa tujuan kita hidup adalah untuk beribadah kepada Sang Pencipta, mengikuti jejak Sang Juru Selamat, dan lain sebagainya. Kalau mau percaya ya silakan saja.

Setelah puluhan tahun berusaha untuk belajar Dhamma, saya pikir tujuan hidup yang tertinggi atau yang terjauh adalah berusaha untuk terbebas dari *dukkha*, yaitu keluar dari lingkaran sengsara yang tidak berujung. Bagi yang masih senang dengan hidup, pasti belum mau terbebas dari *dukkha*.

Tujuan hidup yang lebih dekat adalah setelah meninggal dunia tidak terlahir ke alam *apaya* (alam menderita: neraka, binatang, peta, dan *asura*). Yang ini tidak mudah, karena paling sedikit harus mencapai tingkat kesucian yang pertama. Kalau bisa sih terlahir kembali di alam alam bahagia (alam dewa/surga dan manusia). Surga bukan tujuan akhir, karena kehidupan di surga juga tidak kekal, suatu saat harus pindah dari alam surga ke alam berikutnya.

Tujuan hidup yang paling dekat adalah saat ini, berusaha untuk selalu sadar untuk tidak melakukan perbuatan yang keliru dan selalu melakukan perbuatan yang baik. Menjaga agar batin selalu bersih, menjaga agar pikiran selalu lurus, menjaga agar perasaan tidak marah, tidak iri hati, tidak membenci, dan tidak mendendam. Mau mencoba?

104. Kawin Bukan Jalan Keluar Terbaik

Sejak remaja saya sudah anjurkan untuk mulai makan obat antipsikotik, karena sudah ada tanda-tanda awal dari skizofrenia, namun ibunya tidak yakin dan menyangkal pendapat saya. Setelah hampir tamat SMA dan masuk kuliah barulah muncul penyakitnya, skizofrenia, untung bisa tamat kuliah dan berhasil jadi sarjana.

Memukuli orangtua kalau sedang kumat adalah biasa, gonta-ganti psikiater juga biasa, gonta-ganti obat juga biasa, tidak sembuh sembuh juga biasa.

Supaya bisa "sembuh", ia dikawinkan, dan punya satu anak. Mula-mula tidak masalah, ketika mulai kumat si istri menyingkir kembali ke rumah orangtuanya sebelum dipukuli. Mengawinkan pasien skizofrenia mungkin bukan jalan keluar terbaik, karena belum tentu hidup perkawinan itu lebih ringan daripada hidup membujang. Sesudah kawin dan punya anak, lalu ditinggalkan oleh pasangannya, ini juga merupakan beban yang sangat berat untuk dipikul.

Sekarang tetap bolak-balik ke psikiater, sekali-sekali dirawat kalau sedang gawat. Masih terus makan obat antipsikotik.

Memang banyak pasien skizofrenia yang minta kawin, karena melihat saudara-saudara lainnya sudah berkeluarga dan punya anak. Mereka tidak melihat bagaimana susahnyanya orang berkeluarga, yang terlihat dari jauh rumput tetangga selalu lebih hijau.

Saya setuju pasien skizofrenia dikawinkan, dengan syarat calon pasangannya diberitahukan dengan se jelas-jelasnya mengenai kondisi kejiwaannya, dan bersedia dengan tulus untuk menjadi *case manager* atau *care giver*. Mudah-mudahan ada yang mau!

105. Sombong

Ada seorang dokter yang sombong, bicara dengan pasien se perlunya, bicara dengan perawat ketus, bicara dengan senior sambil buang muka. Malas tersenyum, mukanya hampir selalu masam, dan tidak enak untuk dilihat.

Orang sombong ada dimana-mana, dan semuanya pasti tidak disukai oleh orang-orang lain disekitarnya. Ia pikir hanya dia yang paling hebat, hanya dia yang paling cakep, dan hanya dia yang paling pintar. Wkwkwk...

Semua orang yang pernah berjasa kepadanya dilupakan, tidak tahu berterima kasih.

Tidak hanya dokter yang sombong, profesi lain juga banyak yang sombong, apalagi kalau merasa paling sukses dan merasa paling kaya. Biasanya kalau terlalu sombong, tidak ada yang mau mengantarkannya ke kuburan atau ke krematorium.

Ada pepatah yang berbunyi: "Angkuh sombong walaupun pandai, dibenci sahabat handai."

Menurut hukum karma, nantinya dalam kehidupan yang akan datang ia akan hidup sendirian, tidak punya teman, dan yang penting bentuknya fisiknya akan sangat mengerikan untuk dilihat: seluruh tubuhnya penuh benjolan, raut wajahnya menyeramkan, dan kalau tersenyum malah menakutkan. Hiiiiiiiiiii.

106. Cemas

Tidak usah heran kalau ada seorang wanita setengah umur yang mencemaskan hari tuanya.

Suami sudah meninggal dunia karena gagal ginjal, telah menghabiskan harta keluarga yang tidak kira-kira untuk cuci darah dan lain-lainnya. Harta yang tersisa tinggal sedikit.

Punya anak 4 orang, namun belum ada yang sukses hidupnya. Memang punya usaha, tetapi kurang maju, maklumlah hidup di kota kecil dan ilmu kurang tinggi.

Memang punya saudara-saudara yang mau membantu, tetapi siapa tahu mereka yang akan mati lebih dulu.

Semakin dipikir, semakin mumet. Yang terpikir hanyalah kesulitan, kesusahan, dan penderitaan.

Kepada siapa harus bertanya? Kepada siapa harus menuntut? Siapa yang harus disalahkan?

Yang takut kepada hari tua bukan hanya dia, orang lain juga sama, tidak tahu apa yang akan terjadi di masa mendatang.

Mungkin yang paling penting adalah hidup dengan penuh kesadaran pada saat ini, berusaha dengan sekuat tenaga membanting tulang sampai lepas semuanya (hehehe), sambil mengharapkan semoga keadaan semakin membaik. Kalau kenyataannya semakin memburuk bagaimana?

107. Takut

Seringkali anak-anak ditakut-takuti dengan hantu, kolong wewe atau wewe gombel, yang dihubungkan dengan kegelapan, bakal diculik dan dibawa pergi ketempat yang jauh dan mengerikan. Akibatnya jelas, sampai tua si anak akan terus ketakutan terhadap tempat gelap atau mati lampu. Logika tidak jalan.

Ada yang takut miskin, karena jadi orang miskin itu memang tidak enak, dan dekat dengan kejahatan. Kalau tidak mau jatuh miskin harus banyak banyak beramal, menanam bibit di tanah yang subur.

Ada yang takut sesudah mati mayatnya dicelup dalam formalin selama 6 bulan dan sesudah itu dijadikan objek studi anatomi oleh mahasiswa kedokteran. Ketakutan muncul karena kemelekatan yang sangat berlebihan kepada tubuh sendiri. Sebaliknya ada yang takut anak-anaknya tidak setuju kalau tubuhnya diserahkan kepada fakultas kedokteran untuk tujuan tersebut diatas.

Mungkin yang paling banyak adalah orang yang takut mati, karena meskipun sudah dialami entah berjuta kali, mati tetap misterius, tidak tahu akan terlahir jadi apa dan di alam yang mana.

Ada juga yang takut kawin, karena melihat banyak teman atau keluarga yang tidak berhasil dalam hidup perkawinan. Hidup melajang lebih nyaman, pulang pagi tiada yang larang. Hehehe

108. *Setitik Cahaya di Balik Kabut*

Buku pertama tidak diberi nomor, karena tidak tahu bakal ada adiknya, diterbitkan pada tahun 2010, memuat notes saya dari tahun 2009 sampai awal Januari 2010, memuat 91 *notes*. Didukung oleh 25 donatur, lumayan.

Buku kedua diterbitkan pada tahun 2011, hanya memuat 77 *notes*, didukung oleh 43 donatur. Kertasnya impor dari Jepang, warnanya agak kuning, namun lebih ringan kalau dikirim perpos. Mulai ada pelimpahan jasa kepada para leluhur.

Buku ketiga masih ditebitkan pada tahun 2011, isinya 90 *notes*, donaturnya tambah menjadi 58. Kertasnya masih kertas dari Jepang. Pelimpahan jasa lebih banyak lagi. Sdr Hendry dari Bandung mulai membantu koreksi naskah.

Buku keempat diterbitkan pada bulan Maret 2012, isinya lebih

banyak, yaitu 125 *notes*. Didukung oleh 62 donatur, jumlahnya tambah sedikit.

Buku kelima diterbitkan pada bulan Agustus 2012, isinya 141 *notes*, supaya memuat lebih banyak tanggalnya dihilangkan. Donaturnya berkurang sedikit menjadi 60.

Buku keenam sudah siap untuk diterbitkan, naskahnya sedang diedit, setelah dikoreksi oleh Sdr. Hendry dari Bandung. Untuk bisa mencetak 3000 jilid, uang yang terkumpul masih kurang sedikit. Angka 3000 itu penting untuk nilai ekonomisnya, semakin sedikit harga cetak perbuku akan semakin mahal.

Dari awal sampai sekarang yang mengurus desain dan tata letak adalah anak bungsu saya, Aditya.

Saya tidak tahu bisa menerbitkan buku ini sampai jilid keberapa. *Who knows?*

109. Bertengkar

Kalau suami dan istri sama-sama memiliki skor yang tinggi pada skala 4 (antisosial), skala 6 (paranoid) dan skala Pr (prejudice) pada grafik profil kepribadian MMPI, maka anak-anaknya akan seringkali disuguhi adegan pertengkar, bisa-bisa lebih dari tiga kali dalam seminggu.

Skala 4 yang tinggi memperlihatkan kecenderungan untuk melanggar segala ketentuan yang berlaku, termasuk melanggar norma sosial dan etika, selain lebih berani menanggung risiko. Kalau marah pukul dulu, urusan belakangan. Wkwkwk

Skala 6 yang tinggi memperlihatkan kecenderungan untuk tidak percaya kepada orang lain, alias suka curiga secara berlebihan, sikap kaku yang berlebihan adalah biasa.

Skala Pr yang tinggi memperlihatkan kecenderungan untuk suka berprasangka buruk, tidak mau menerima pendapat orang lain,

sikap keras kepala yang lebih keras dari batok kelapa. Sangat sukar untuk mau mengalah kepada pihak lain.

Bertengkar adalah soal biasa, ibarat garam dan asam dalam sayur asam; akan tetapi kalau terlalu sering bertengkar akan membuat rumah serasa neraka bagi anak-anak.

Kalau mau aman, sebelum bertengkar pakai helm dan pakai sarung tinju terlebih dahulu, dan jangan lupa untuk panggäl wasit. Hehehe...

Dan jangan ditonton oleh anak-anak, karena mereka bisa trauma berat, dan berbekas sampai tua.

110. Mata Air dan Air Mata

Mata air adalah faktor yang penting untuk kehidupan, apabila pohon-pohon masih lebat, maka akarnya akan menyimpan air, menjadi sumber dari air tanah yang selanjutnya akan dikeluarkan sedikit-sedikit lewat mata air (atau sumur) sepanjang musim, termasuk dalam musim panas atau kering.

Mata air akan mengering kalau pohon-pohon didaerah hulu habis ditebang, air hujan tidak dapat ditahan lagi oleh akar pohon, sehingga akan terjadi tanah longsor, banjir bandang, dan banjir besar di daerah hilir. Manusia yang terlalu banyak, manusia yang terlalu miskin, manusia yang terlalu serakah akan melupakan ekosistem, kepentingan diri sendiri selalu didahulukan dari kepentingan yang lain. Manusia memang makhluk yang susah diatur, dari zaman dulu sampai zaman sekarang, entah sampai kapan. Wkwkwk...

Saat mata air mulai mengering, pasti akan ada air mata yang mengalir. Air mata kesedihan akan mengalir, salah satunya karena kehilangan, kehilangan nyawa atau kehilangan harta benda, termasuk kehilangan tempat berteduh, akibat tanah longsor, banjir bandang atau banjir besar.

Saat mata air masih ada, disitu tidak ada air mata, karena akan selalu tersedia air yang sangat dibutuhkan untuk hidup. Tidak hanya manusia, hewan-hewanpun bisa hidup dengan nyaman.

Janganlah menebang pohon sembarangan, apalagi kalau sampai membuat daerah hulu menjadi gundul habis.

111. Bunuh Orang, Lalu Bunuh Diri

Sudah seringkali terjadi di Amerika, setelah bunuh orang, lalu bunuh diri, sehingga tidak perlu ada pengadilan, karena yang mau diadili sudah jadi mayat. Kasus seperti ini sudah menjadi fenomena yang mengerikan, seorang mahasiswa S-2 dari Indonesia telah ikut terbunuh beberapa tahun yang lalu, kalau tidak salah pembunuhnya adalah mahasiswa dari Korea.

Ciri pelakunya hampir sama, yaitu pendiam, tertutup, frustrasi, tersisihkan dari lingkungan, lalu beli senjata yang semakin canggih sehingga bisa membunuh lebih banyak orang. Lokasinya bisa di restoran, di pasar, di supermarket, dan di kampus atau di sekolah. Yang dibunuh bisa siapa saja, orang dewasa atau anak-anak. Sungguh mengerikan dan menakutkan. Pasti setelah dianalisa akan dikaitkan dengan gangguan jiwa berat.

Karena masih terpengaruh oleh legenda *wild wild west*, semua orang dewasa di Amerika boleh beli senjata dengan mudah, dengan alasan untuk melindungi diri sendiri dari ancaman segala bahaya. Di tangan orang gila, senjata menjadi sangat berbahaya untuk orang lain dan untuk dirinya sendiri!

Pencegahan yang paling mudah adalah tidak mudah beli senjata, tanpa senjata tidak akan bisa membunuh orang lain dengan mudah.

Buddha sejak 2600 tahun yang lalu telah mengajarkan bahwa berdagang senjata adalah salah, membunuh makhluk yang bernapas

juga harus dihindari, karena akan mengakibatkan kelahiran di alam neraka bagi si pelaku.

112. Hakim yang Adil

Ada hakim agung, ada hakim pengadilan negeri, ada hakim pengadilan agama, ada hakim tipikor, ada hakim garis, dan di badminton juga ada hakim *service*.

Yang diharapkan masyarakat sebetulnya cuma satu, yaitu semua hakim agar bersikap adil, hanya mengatakan yang benar dan tidak lain dari kebenaran.

Belasan tahun yang lalu, ketika gonjang-ganjing para hakim belum muncul, seorang hakim wanita (senior) dari Mahkamah Agung yang kebetulan sedang mengurus keluarganya yang memerlukan surat keterangan sakit jiwa, mengatakan bahwa kalau mau mencari setan carilah di gedung Mahkamah Agung, di gedung Pengadilan Tinggi atau di gedung Pengadilan Negeri. Saya pikir waktu itu ia sedang bergurau, ternyata ia sungguh-sungguh jujur. Katanya semua kejahatan telah terjadi di instansi yang seharusnya sangat dipercaya, tempat orang mencari keadilan. Ada surat bukti asli yang lenyap, ada surat bukti baru palsu yang tadinya tidak ada, ada perkara yang ditunda-tunda dan seterusnya, dan seterusnya.

Jangan heran kalau ada orang yang sudah putus asa, lalu melemparkan sandalnya kepada para hakim yang menurutnya "tidak adil."

Tidak hanya hakim agung yang memalsukan dokumen, mungkin hakim-hakim lain juga berbuat tidak jujur. Apakah mungkin dalam rangka untuk mencari sugu sebagai persiapan masa pensiun nanti? Sungguh memalukan. Itu namanya memperdagangkan keadilan dan kebenaran.

Para hakim seharusnya meniru *judge* Bao (Pau Kong) dari dinasti

Sung dalam menjalankan tugasnya, kecuali adil juga bijaksana, tanpa melupakan statusnya sebagai bawahan dari kaisar yang tidak bijaksana.

113. Sakit Jiwa

Ada yang sakit jiwa sejak masa bayi, ada yang sakit jiwa sejak masa kanak-kanak, ada yang sakit jiwa sejak masa remaja, ada yang sakit jiwa setelah dewasa muda, ada yang sakit jiwa setelah lebih tua, dan ada juga yang sakit jiwa setelah berusia sangat tua.

Secara umum penyebabnya ada tiga kelompok, ada kelompok organo biologik, ada kelompok psiko edukatif dan ada kelompok sosio ekonomik, dan lain-lain. Kelompok organo biologik berhubungan dengan gen, otak, gizi, infeksi, trauma, dan lain sebagainya. Faktor psiko edukatif berhubungan dengan bagaimana pola seorang manusia dibesarkan oleh keluarganya, termasuk pola pendidikan di sekolah. Faktor sosio kultural berhubungan dengan kehidupan sosial budaya dalam masyarakat dengan segala unsur yang mempengaruhinya.

Kalau sakit jiwa sejak masa bayi, misalnya *infantile autism*, faktor-faktor lainnya masih belum berperan, yang paling dominan pasti adalah faktor bawaan. Yang menjadi pertanyaan: apakah gangguan jiwa ini merupakan terusan dari gangguan jiwa dari kehidupan sebelumnya?

Menurut pandangan Buddhis, setelah meninggal dunia, badan fisiknya yang sudah rusak ditinggalkan di dunia yang fana ini, sedangkan jiwanya yang tidak kekal ("roh") akan terlahir lagi ke alam berikutnya (bertumimbal lahir dalam 31 alam kehidupan, tepatnya hanya 26 alam kehidupan). Kehidupan ini bukanlah yang pertama dan bukanlah yang terakhir (kalau belum jadi *arahat*).

Supaya dalam kelahiran berikut tidak menderita gangguan jiwa yang bersumber pada faktor bawaan, maka siapapun yang sekarang sakit jiwa harus disembuhkan secara total sebelum meninggal dunia. Siapa yang bisa?

114. Cemburu Sęumur Hidup

Kalau ada istri yang merasa kurang pandai bergaul, merasa kurang cantik, merasa lebih tua daripada suami, dan sebaliknya si suami adalah orang yang pandai bergaul, banyak teman wanita, pekerjaannya berhubungan dengan banyak orang, maka cemburu adalah hal yang wajar.

Yang tidak wajar adalah kalau rasa cemburunya berlebihan. Semakin dibelit, semakin dicurigai, sang suami akan semakin berusaha untuk membebaskan diri, dan mungkin menjadi semakin tidak setia.

Situasi yang paling berisiko untuk berselingkuh adalah kalau si suami sedang sendirian, ada di kota lain atau di luar negeri, dan di kantongnya ada banyak uang!

Untuk mencegah seseorang berselingkuh tidaklah sulit, asal ada rem yang pakem. Kalau remnya blong, percuma saja si istri cemburu.

Yang lebih gawat adalah cemburu buta, meskipun suami selalu setia si istri tetap dan terus cemburu, sehingga karena tidak tahan lalu si suami sengaja berselingkuh. Wkwkwk...

Setelah kawin puluhan tahun, sesudah sama-sama tua, sesudah sama-sama berambut putih dan berkulit keriput, sesudah sama-sama pikun, masih ada istri yang terus-menerus cemburuan, dan terus-menerus bertengkar tiada henti. Wkwkwk...

115. Palsu

Yang selama ini ada adalah ijazah palsu, ada rekening palsu, ada kartu kredit palsu, ada surat tanah palsu, ada sertifikat palsu; yang paling akhir adalah vonis palsu dari Mahkamah Agung yang dikeluarkan oleh hakim agung. Ada lagi janji palsu, cinta palsu, lukisan palsu, ada petugas palsu, dan teman palsu, yang semuanya berkonotasi negatif.

Kalau gigi palsu memang berguna, karena bisa dipakai untuk menggigit dan mengunyah, rambut palsu untuk menutupi rambut yang mulai jarang, biji mata palsu untuk menggantikan biji mata asli yang kempes. Ada juga yang pakai buah dada palsu dan pantat palsu dari karet busa, supaya terlihat lebih seksi. Ada kumis palsu atau jenggot palsu supaya lebih keren. Wkwkwk

Kaki palsu dan tangan palsu yang memang diperlukan untuk mereka yang sudah diamputasi, sangat bermanfaat untuk bergerak kesana dan kemari.

Dalam setiap pesta kawin, kue pengantin yang dipajang adalah palsu, pura-pura dipotong bersama dengan mesra oleh sepasang pengantin yang berbahagia. Sejak lama sudah dibuat bunga palsu yang terbuat dari kertas, kain atau plastik, sudah pasti lebih tahan lama dari bunga asli.

Dalam dunia kedokteran, ada tulang palsu, sampai vertebra palsu, yang terbuat dari porselen atau fiber, ada juga sendi lutut palsu yang terbuat dari *stainless steel*. Tentu sangat berguna bagi yang membutuhkannya.

Asli atau palsu tidak masalah, yang penting disimak adalah bertujuan baik atau bertujuan buruk.

116. Parkir

Hari Minggu pagi yang lalu, ketika lewat Kwitang, ada mobil yang parkir di tikungan, membuat kemacetan yang luar biasa. Yang aneh, tukang parkir dan sopirnya tidak tampak merasa berdosa. Pada hari yang sama, ketika mau keluar, mobil saya terhalang oleh mobil yang sedang parkir didepan pintu, juga sama, si sopir sepertinya tidak merasa bersalah, dan tidak mau bilang *sorry*, wajahnya masam dan kelihatan jengkel, mungkin karena terganggu ketika sedang makan.

Saya pernah lihat ada orang yang parkir mobilnya di atas

jembatan, ada yang parkir di trotoar, ada yang di tanjakan, dan di turunan. Yang paling mungkin para sopir itu tidak pernah belajar mengenai cara parkir yang benar, karena mungkin SIM-nya diperoleh tanpa ujian. Yang juga sering terjadi adalah parkir paralel jalan, di depan mobil orang lain dan masuk rem tangan. Wkwkwk

Menurut saya, cara parkir yang benar adalah sangat sederhana, yaitu jangan mengganggu lalu lintas umum, jangan menghalangi mobil orang lain yang mau lewat, jangan membahayakan orang lain, dan kalau bisa, ditempatkan yang teduh. Hehehe...

Meskipun sudah dikasih tanda garis, seringkali orang memarkir mobilnya dengan boros, yaitu mengambil tempat di sebelahnya, sehingga seharusnya bisa parkir 3 mobil, hanya bisa masuk 2 mobil. Otaknya di dengkul barangkali, atau sedang stres berat sehingga garisnya tidak kelihatan.

Memarkir mobil dengan benar berarti juga melaksanakan etika berlalu lintas. Hanya dapat dilakukan oleh orang-orang yang beradab dan tahu aturan.

117. Sikap

Beberapa hari yang lalu ada seorang pejabat yang terkenal sangat galak kepada bawahannya, ternyata bersikap sangat sopan kepada bekas seniornya. Wajahnya sejuk, suaranya halus lembut, badannya sedikit membungkuk, luar biasa.

Kalau sedang marah, isi kebun binatang keluar semua, satu aula mendengar semua makiannya, rasionya ada di dengkul, amarahnya ada di kepala. Semua orang yang disekitarnya sudah mengeluh, merasa tidak nyaman, berada didekat orang yang jari kakinya kepanjangan (mudah terinjak orang lain).

Ada juga orang yang selalu bersikap ramah, baik ke atas maupun ke bawah, sama saja. Mungkin ia tidak belajar ilmu katak.

Orang seperti ini susah naik pangkat atau naik jabatan, karena tidak bisa menjilat pantat atasannya. Hehehe

Kalau mau marah, silakan, dengan alasan yang masuk akal, tetapi jangan marah-marah. Setelah itu padamkan lagi api amarahnya, ganti dengan senyum di bibir.

Sikap yang baik adalah perlu untuk berhubungan dengan pihak mana saja, ke atas, ke bawah, ke kiri, ke kanan, ke depan atau ke belakang. Mungkin ada banyak transaksi yang dibatalkan karena sikap yang tidak pantas.

Semuanya dimulai dari pikiran, dilanjutkan dengan ucapan, dan perbuatan. Tidak membiarkan perasaan negatif menguasai batin adalah sangat penting, sebaiknya digantikan dengan pikiran yang positif.

118. Faking Bad

Yang paling banyak terjadi adalah *faking good*, yaitu yang dilakukan oleh para pelamar kerja. Supaya diterima kerja pada umumnya mereka bersikap *faking good* atau pura-pura baik. Atau siapa saja yang merasa dinilai oleh atasannya.

Ada seorang wanita yang tersangka telah melakukan upaya pembunuhan terhadap teman kumpul kebonyanya sendiri, kemudian oleh polisi dibawa ke rumah sakit jiwa untuk dilakukan visum et repertum psikiatrikum, karena dalam masa tahanan memperlihatkan ada kelainan tingkah laku.

Didepan psikiater ia memperlihatkan diri seperti menderita gangguan jiwa, setelah itu didepan para perawat ia bersikap biasa. Rupanya pura-pura gila juga melelahkan, memerlukan energi yang luar biasa. Waktu 2 minggu tidak cukup untuk menegakkan diagnosis, sehingga diperpanjang sampai satu bulan.

Setelah dua kali dilakukan pemeriksaan dengan alat bantu

MMPI, ternyata ia memperlihatkan diri sebagai orang yang *faking bad*, berpura-pura buruk. Semua skala klinik di atas 70, kecuali skala 5 dan 0. Tanpa alat bantu ini memang agak sulit, karena semua laporan lainnya bersifat kualitatif.

Karena tidak berhasil menipu atau membohongi psikiater yang memeriksanya, ia putus asa. Meskipun diisolasi dalam ruang khusus, ia ternyata secara sembunyi-sembunyi berhasil meminta obat pembunuh serangga kepada keluarganya yang datang menjenguk, akhirnya ia berhasil bunuh diri.

Mengapa ia ingin membunuh teman kumpul kebonyanya pasti ada alasan lain yang sangat rumit dan ruwet. Wkwkwk

119. Sok

Ada orang yang sok pamer, biasanya kalau sedang arisan. Semua miliknya yang mahal-mahal dipamerkan, untuk memancing kekaguman dari para tamu. Tamu yang lebih kaya pasti akan menertawakan dirinya.

Ada orang yang sok jago, merasa dirinya paling kuat dan paling mampu membela mereka yang tidak mampu. Orang yang lebih jago hanya tersenyum saja melihat tingkahnya.

Ada orang yang sok suci, menunjukkan dirinya paling bersih, paling rajin mengikuti ibadah keagamaan dan kegiatan spiritual, padahal mungkin dosanya sudah segudang.

Ada orang yang sok pintar, merasa dirinya paling pintar, paling tahu segala, lebih pintar dari Mbah Google. Padahal sekolahnya hanya pas-pasan.

Ada orang yang sok kaya, mentraktir ke kiri dan ke kanan, padahal uangnya boleh pinjam dari depan dan belakang.

Ada orang yang sok keren, maunya tampil beda, yang penting

bisa terlihat paling wah diantara orang lain.

Ada yang sok rajin, hanya awalnya saja sibuk wira-wiri, kesana kesini, sesudah itu menghilang untuk istirahat panjang.

Sikap sok mungkin hanya untuk menutupi kekurangan diri sendiri saja.

120. Dukkha

Buddha mengajarkan kesunyataan mulia tentang *dukkha*, bukan *sukha*. *Sukha* bukanlah tujuan hidup yang tertinggi, keadaan terbebas dari *dukkha* barulah tujuan hidup yang tertinggi.

Banyak orang menyamakan *dukkha* dengan duka, bunyinya memang hampir sama. Pengertian *dukkha* jauh lebih luas daripada duka, karena suka juga termasuk *dukkha*.

Suka (adalah gambaran dari keadaan yang menyenangkan atau menggembirakan) termasuk *dukkha* karena coraknya yang tidak kekal, tidak ada yang abadi, ada waktunya untuk muncul dan ada waktunya untuk lenyap kembali. Semua orang ingin suka berlangsung terus-menerus, namun hal ini tidak mungkin terjadi.

Berkumpul dengan yang tidak disukai adalah *dukkha*, berpisah dengan yang dicintai adalah *dukkha*, kehilangan milik atau barang-barang yang berharga adalah *dukkha*, menderita sakit adalah *dukkha*, menjadi tua adalah *dukkha*, menjadi lemah adalah *dukkha*, perubahan dari segala sesuatu adalah *dukkha*, permainan batin (pikiran dan perasaan) adalah *dukkha*. Sepanjang masih ada nafsu keinginan (*tanha*) yang mendatangkan kemelekatan, maka *dukkha* akan tetap ada, sampai mencapai keadaan terbebas dari *dukkha*.

Seorang arahat telah terbebas dari *dukkha*, baginya tidak ada lagi kelahiran yang akan datang. Siapa mau?

121. Malas Berpikir, Sesat Keterusan

Malu bertanya, sesat di jalan; malas berpikir, sesat keterusan.

Kalau sedang mencari alamat, kita harus bertanya kepada yang tahu jalan, dan sekarang untuk di kota-kota adalah tanya tukang ojek; jaman dulu tanya tukang becak. Kalau bertanya kepada "orang baru" yang sama-sama saja tidak tahu, kita bisa tersesat semakin jauh!

Ketika tamat SD, tidak ada pilihan lain, masuk SMP, tidak usah bertanya.

Ketika tamat SMP, aktif mencari SMA sendiri, dan supaya mudah masuk universitas negeri, cari saja SMA negeri. Saya masuk SMA Negeri I Budi Utomo, di kelas II pilih jurusan Pal.

Ketika tamat SMA, saya bertanya kepada ayah saya, sebaiknya saya kuliah dimana? Jawabnya sangat sederhana, cari sekolah yang nantinya tidak usah bekerja kepada orang lain. Pada tahun 1967, saya mendaftarkan diri ke ITB (seni rupa dan arsitektur) dan FKUI. Karena lebih dekat, dan pengumumannya lebih dulu, saya kuliah di FKUI (tentu sesudah lulus testing bersaing dengan 10.000 calon mahasiswa yang lainnya).

Setelah jadi dokter, maunya sih jadi spesialis mata, namun akhirnya jadi psikiater. Apakah saya termasuk orang yang tersesat memilih jurusan?

Banyak tukang ramal yang menertawakan saya karena menjadi pegawai negeri, katanya cuma kerja bakti doang. Keluar banyak keringat namun gajinya kecil. Mereka memang sungguh-sungguh betul, gaji PNS tidak cukup untuk hidup 2 minggu. Sisanya cari sendiri dari praktik sore.

Apakah saya termasuk orang yang malas berpikir sehingga sesat keterusan? Hehehe...

122. Cita-Cita Jadi Bajak Laut

Semua anak kecil diharapkan memiliki cita-cita setinggi bintang, akhirnya bisa dicapai atau tidak, itu urusan belakangan.

Saat ini, anak-anak di Somalia hampir semuanya bercita-cita untuk menjadi bajak laut, kerjanya menyandera awak kapal berikut kapalnya, lalu minta uang tebusan yang tidak kira-kira. Bayangkan kalau ada puluhan ribu kapal barang yang melintas di teluk Aden, 'kan sayang kalau dibiarkan lewat dengan gratis?

Pada umumnya para bajak laut Somalia ini masih muda-muda, kemana-mana menjinjing senapan otomatis. Modal mereka adalah keberanian yang berlebihan alias nekat, punya perahu *boat* yang bisa *ngebut* mengejar kapal-kapal barang yang sedang berlayar lambat di laut yang tenang. Katanya disana ada sekitar 30 tempat pelatihan untuk jadi bajak laut, lumayan banyak.

Setelah berhasil menerima uang tebusan, mereka bisa mendapatkan apa saja, mulai dari minuman keras, perempuan, rumah mewah, dan lain sebagainya. Pemerintah Somalia mungkin sudah angkat tangan menyerah sejak lama, karena tidak sanggup mengatasinya.

Salah satu sebabnya adalah kemiskinan, lainnya adalah kekacauan, semuanya serba berantakan. Sangat sukar untuk dibayangkan. Sampai detik ini masalah bajak laut dari Somalia ini masih bikin sakit kepala para pemimpin dunia. Jangan lupa bahwa kapal barang Indonesia juga pernah dibajak.

Apakah para pemuda Indonesia, Malaysia, dan Singapura juga punya cita-cita seperti para pemuda di Somalia, menjadi bajak laut di selat Malaka?

123. Barang Bekas

Ada mobil bekas, maksudnya bukan mobil baru, kalau bekas dokter katanya lebih bagus. Tempat menjualnya disebut *showroom*.

Ada pakaian bekas, kalau mau disumbangkan dikasih istilah layak pakai.

Ada sepatu bekas, rada sulit untuk diberikan kepada orang lain kalau ukurannya tidak cocok.

Ada arloji bekas, harganya jatuh, terjun bebas, katanya yang masih lumayan harganya adalah Rolex dan Omega.

Barang bekas yang bagus dan lebih mahal dari yang baru disebut barang antik, kalau dilelang harganya bisa tinggi sekali, apalagi kalau bekas dipakai oleh orang-orang terkenal.

Rumah jarang disebut sebagai rumah bekas, wanita yang kawin lagi juga jarang disebut sebagai istri bekas.

Mobil bekas, kalau kondisinya masih bagus, tidak menjadi masalah; daripada yang mobil baru yang mogok melulu.

Untuk manusia, yang ada adalah hidup baru, tidak ada hidup bekas. Hehehe...

124. Berkelakuan Baik

Puluhan tahun yang lalu, semua urusan harus dilampirkan dengan Surat Berkelakuan Baik dari kantor kepolisian. Saya tidak tahu apakah sekarang masih diperlukan.

Apakah koruptor besar boleh memiliki Surat Berkelakuan Baik?

Apakah koruptor kecil boleh memiliki Surat Berkelakuan Baik?

Apakah pencopet boleh memiliki Surat Berkelakuan Baik?

Apakah perampok boleh memiliki Surat Berkelakuan Baik?

Apakah pencuri boleh memiliki Surat Berkelakuan Baik?

Apakah pemerkosa boleh memiliki Surat Berkelakuan Baik?

Apakah pembunuh boleh memiliki Surat Berkelakuan Baik?
Apakah pengedar narkoba boleh memiliki Surat Berkelakuan Baik?
Apakah penyelundup boleh memiliki Surat Berkelakuan Baik?
Apakah penjarah boleh memiliki Surat Berkelakuan Baik?
Apakah penipu boleh memiliki Surat Berkelakuan Baik?
Apakah penodong boleh memiliki Surat Berkelakuan Baik?

Dengan adanya sistem informasi dengan komputer, seharusnya kepolisian memiliki data dari orang-orang yang tidak berhak diberikan Surat Berkelakuan Baik.

Kalau Surat Berkelakuan Baik diberikan berdasarkan pengakuan dari yang bersangkutan, maka semuanya akan terlihat baik!

125. Salah Asuhan

Kalau ada seorang anak pada usia 15 tahun ternyata salah asuhan, si orangtua masih punya waktu 4 tahun lagi; karena masa pertumbuhan kepribadian akan mulai melambat pada usia 19 tahun.

Disebut salah asuhan karena si anak ternyata sangat tidak percaya diri, terlalu mementingkan diri sendiri (egois), malasnya minta ampun, sangat mudah merasa bingung, kalau ada kesulitan, mudah putus asa, tidak tahan untuk kerja kerjas, terlalu banyak berkhayal, sukar diatur, cepat merasa bosan, tidak punya teman dekat, dan memiliki banyak masalah kepribadian lainnya. Apakah pasti salah yang mengasuh?

Setiap orang ketika dilahirkan katanya mempunyai bawaan, seperti bakat musik atau kemampuan tertentu lainnya. Berbeda-beda antara satu orang dengan orang lainnya, tidak ada yang sama, meskipun saudara kembar satu telur. Faktor ini harus diperhitungkan ketika melakukan penilaian terhadap anak.

Rupanya cara orangtua, terutama ibu, juga berbeda-beda dalam membesarkan anak-anaknya. Kalau tidak percaya, tanyakanlah

kepada para orangtua atau para ibu. Pola didik orangtua sangatlah dominan dalam pembentukan kepribadian anak, yang jadi masalah tidak banyak orangtua yang tahu persis cara mendidik anak yang baik.

Lingkungan rumah, tetangga, kerabat, sekolah, masyarakat, juga memberikan pengaruh tertentu kepada si anak, bisa saja berbeda dalam persepsi si anak. Faktor ini tidak bisa diabaikan, karena pengaruhnya juga lumayan besar.

Kalau masalah kepribadian anak sudah bisa terdeteksi pada usia 12 tahun, maka si orangtua masih punya waktu 7 tahun lagi untuk melakukan koreksi terhadap kekeliruannya dalam membesarkan anak.

Yang pasti mengubah si orangtua lebih sulit daripada mengubah si anak. Siapa mau coba?

126. Khawatir

Khawatir akan masa depan adalah soal biasa, mau disebut cemas juga boleh; karena memang kenyataannya sangat banyak sekali masalah yang tidak kita ketahui mengenai masa depan. Yang pasti cuma satu, yaitu mati, sisanya tidak pasti.

Karena kelahiran sekarang ini bukan yang pertama, yang berarti kita pernah hidup sebagai makhluk sejak kapan entah tidak tahu, itu artinya kita pasti pernah berbuat sesuatu yang baik atau yang buruk di masa lalu. Kalau dulu kita melakukan perbuatan yang baik, itu tidak masalah, tidak perlu dikhawatirkan, karena buah atau hasilnya pasti membahagiakan. Yang menjadi masalah adalah kalau dahulu kita melakukan perbuatan jahat yang luar biasa, sehingga buahnya banyak sekali dan berkali-kali, berlipat kali, membuat kita sangat menderita.

Apabila kekhawatiran yang ada sangat banyak, pasti akan menyedot energi, pasti akan sangat melelahkan. Sungguh tidak enak kalau jantung sering berdebar-debar, tekanan darah naik, dengkul

lemas, keluar keringat dingin, susah tidur, susah konsentrasi, emosi labil, dan seterusnya. Untuk mengurangi rasa khawatir memang rasa sulit, apalagi kalau dari alam bawah sadar terus-menerus keluar tanda-tanda yang tidak enak. Seringkali obat penenang juga kurang menolong.

Yang paling mudah adalah diabaikan saja, jangan dipedulikan, perhatikan saja saat sekarang, konsentrasi saja kepada apa yang sedang dikerjakan sekarang.

Supaya lebih mudah maka pikiran atau batin harus dilatih dengan meditasi. Siapa takut?

127. Intoleransi Beragama

Beberapa tahun yang lalu, seorang laki-laki ditahan oleh aparat keamanan di Lampung, alasannya karena ia memilih beragama Buddha. Pandita Eka Chandra Wijaya segera mendatangi tempat tahanan di pedalaman itu, menjumpai komandannya. Ia bertanya kepada si komandan: "Apakah salah kalau seseorang kembali memeluk agama nenek moyangnya?" Karena tidak bisa menjawab dan memang agama Buddha adalah agama yang sah diakui di Indonesia, laki-laki itu dibebaskan.

Agama Buddha sudah ada di Indonesia sejak sekitar 2000 tahun yang lalu. Di zaman Sriwijaya, pulau Sumatera banyak didatangi oleh orang-orang yang mau belajar agama Buddha dari luar negeri. Bukti-bukti peninggalannya tidak usah ditanyakan lagi, sangat banyak. Sebuah reputasi internasional yang belum bisa kita raih lagi di zaman sekarang.

Sejak lahir, memang pada umumnya anak mengikuti agama yang dianut oleh kedua orangtuanya, namun sesudah dewasa ia boleh memilih agama lain yang cocok dengan dirinya. Dalam hal ini Indonesia masih lumayan, dibandingkan dengan Malaysia, negara tetangga kita.

Kalau kita secara bersama-sama tidak mau mengurangi intoleransi beragama, maka suatu saat bisa saja kita terjerumus kedalam

situasi seperti di Israel-Palestina, orang boleh dirudal atau dibom karena berbeda agama. Ngeriiii. Siapa mau?

Diharapkan pemerintah, khususnya aparat keamanan bertindak sebagai wasit yang adil, tidak berat sebelah.

128. Pohon Tumbang

Usia pohon angšana disekitar rumah saya sudah sekitar 30 tahun, belum tua sekali, tetapi sering ada yang patah dahannya kalau ada angin puyuh plus hujan besar.

Beberapa hari yang lalu, ada pohon tumbang, akarnya tercabut dari dalam tanah. Yang jadi masalah, tumbangnya ke arah seberang, ke seberang selokan dan ke seberang jalan. Menimpa penutup rumah bagian depan, sebagian genteng bagian depan rumah sebelah kanan hancur; untung mobilnya selamat. Masih untung. Yang susah diramalkan, pohon itu tumbang ketika cuaca cerah, tidak ada hujan, tidak ada angin.

Kita tidak tahu kapan pohon itu mau tumbang, kepada siapa kita harus bertanya? Apakah ada yang bisa memperkirakan kesehatan setiap pohon yang ada ditepi jalan, sehingga kita bisa bersikap lebih hati-hati. Apakah kita harus menanti berbuahnya karma buruk kita masing-masing?

Karena pohon angšana dan akasia katanya tidak kuat batangnya, mungkin sebaiknya diganti dengan pohon lokal yang lebih tahan angin, apakah boleh diganti dengan pohon mangga?

Saya tidak tahu apakah pihak asuransi mau mengganti kerugian kalau ada rumah yang tertimpa pohon.

Kalau ada angin puting beliung, mungkin keadaannya akan semakin berbahaya. Dengan adanya kekacauan cuaca akhir-akhir ini, mungkin bersikap hati-hati adalah lebih bijaksana, demi keselamatan diri masing-masing.

129. Selamat Tahun Baru 2013

Selamat tahun baru 2013, berikut ini dalam bahasa lainnya:

La multi ani!

Bonne Année!

Happy NewYear!

Feliz Año Nuevo!

Felice Anno Nuovo!

Ein Glückliches Neues Jahr!

Z Novim Rokom!

Srećna Nova Godina!

Kalòn étos isélthois!

Eytyxismena Genethlia!

Saal Mubarak!

Boldog Új Évet!

Yom Huledet Same' ach!

NavaVarsh Ki Haardik Shubh Kaamnaayen!

Godt Nytt Ar!

Szczesliwego Nowego Roku!

Feliz Ano Novo!

Srechna Nova Godina!

Srechno Novo Leto!

Gott Nytt Ar!

Iyi Senele!

Chúc Mung Nam Mói!

Godt Nyttår!

Gelukkiq Nieuwjaar!

Onnellista uutta vuotta!

Semoga semua makhluk berbahagia, lebih sukses di tahun 2013.

Semoga di tahun 2013 orang orang hanya berbuat baik, tidak melakukan perbuatan tercela.

130. Guru Spiritual

Zaman dulu di Tiongkok ada yang namanya *kunsu*, yang paling terkenal adalah Cukat Liang dalam kisah Samkok. Meskipun dibantu oleh *kunsu* yang terkenal ini, Lau Pi tidak berhasil juga menjadi raja Han. *Kunsu* adalah orang yang pandai hitung-hitungan, pandai melihat posisi bintang di langit, pandai meramal cuaca, pandai membaca wajah orang, dan lain-lain.

Di zaman Dinasti Tang, *kunsu* dari Kaisar Li Si Bin adalah Ci Bou Kong. Kaisar tidak selalu menaati petunjuk *kunsu*-nya itu, maklumlah ia adalah orang yang paling berkuasa.

Di zaman sekarang ada orang pintar, kalau bisa menembus alam lain (berkomunikasi dengan makhluk halus), disebut paranormal. Banyak pejabat yang memiliki guru spiritual yang dijadikan sebagai tempat bertanya kalau ada masalah. Nyatanya para penasehat ini juga memiliki kemampuan yang terbatas, bukan mahatahu dan mahakuasa.

Ketika masih hidup Buddha Gotama juga sering menjadi tempat bertanya dari para raja dan masyarakat yang hidup pada zaman itu. Karena Beliau adalah makhluk yang mahasempurna pengetahuannya, mahabijaksana dan mahasuci, maka semua pertanyaan mendapat jawaban yang tepat dan benar. Buddha memberikan solusi, pemecahan masalah yang jitu.

Mengangkat seseorang menjadi guru spiritual itu tidak boleh sembarangan, kalau ia belum suci dan masih dikuasai oleh nafsu keserakahan, kebencian, dan kebodohan, maka semua nasihatnya akan diarahkan dan berakhir kepada keuntungan materi bagi dirinya sendiri. Orang-orang yang berkonsultasi hanya menjadi mesih ATM saja. Wkwkwk...

Kepada mereka yang menyesatkan pandangan orang lain, ada tempat untuknya di alam neraka, karena telah melanggar sila ke-4.

131. Rasa Keadilan

Apabila ada orang merasa diperlakukan tidak adil, maka ada banyak cara untuk menyelesaikannya.

Kalau dalam keluarga, ketika masih kecil, bisa lapor ke orangtua atau kakek/nenek, atau siapa saja yang paling berkuasa dalam rumah.

Kalau ada urusan dengan tetangga, bisa langsung menyampaikan keluhan kepada yang bersangkutan, atau lapor kepada ketua RT/RW.

Kalau ada urusan dengan kasus perdata, ada yang hutang tidak mau bayar, ada pelanggaran hak cipta, bisa dituntut melalui polisi atau pengacara; buntutnya ke pengadilan.

Kalau ada urusan pidana, seperti kasus pencurian, perampokan, perkosaan, pembunuhan, dan lain-lain, cepat-cepat lapor ke polisi untuk tindak lanjut. Ingat jangan sampai menghilangkan barang bukti.

Kalau pasangan melakukan perbuatan yang melanggar UU KDRT, minta visum dulu sebelum lapor ke polisi.

Memang tidak semua perkara dibawa ke pengadilan, namun kalau sampai dibawa ke pengadilan diharapkan hakim bisa memberikan rasa keadilan kepada semua pihak yang terkait.

Sebagian urusan memang bisa diselesaikan dengan minta maaf, tetapi tidak semuanya bisa memberi maaf dengan tulus 100%, kalau urusannya dibiarkan menggantung tanpa penyelesaian. Sebagian lagi diselesaikan dengan ganti rugi.

Saat ini katanya rasa keadilan semakin menipis, semakin sulit mencari keadilan, karena semuanya bisa dibayar. Apakah rasa keadilan hanya boleh dimiliki oleh mereka yang bisa membayar?

132. Vila

Vila di daerah pegunungan adalah tempat *naarboven*, berlibur di akhir pekan; biasanya juga menjadi rumah kedua.

Orang-orang yang merasa duitnya sudah cukup banyak, dan suka berakhir pekan di daerah dingin, pasti akan berpikir untuk memiliki vila yang indah dan nyaman.

Bahagia ketika membeli vila adalah hal yang biasa, bangga, keren, apalagi harganya cukup miring. Ini adalah bahagia pertama.

Setelah memiliki vila timbul segudang masalah baru, siapa yang menjaga, berapa gajinya sebulan, berapa ongkos perawatannya, berapa bayar listrik sebulan, bagaimana keamanannya? Bikin sakit kepala. Rasanya ada tuntutan untuk setiap akhir pekan pindah tidur, rugi kalau tidak dikunjungi. Hehehe

Bagusnya adalah memberi lapangan kerja untuk para penjaga vila, tukang kebun atau pemelihara tanaman, petugas keamanan, dan seterusnya.

Punya vila berarti punya beban tambahan yang tidak kecil, kalau vilanya banyak bagaimana? Urusannya pasti akan tambah banyak. Wkwkwk...

Setelah bebannya terasa semakin berat, lama-lama timbul niat untuk menjual vila tersebut. Ini juga bukan perkara gampang dan cepat.

Setelah vila terjual, baru muncul bahagia kedua, yaitu bahagia menjual vila. Hidup ini akan terasa lebih ringan.

Siapa yang mau punya vila? Apakah boleh dipinjamkan?

133. Akhirat

Bagi seorang *arahat*, akhirat adalah *nibbana*.

Bagi orang yang melakukan perbuatan jahat berlandaskan

keserakahan, kebencian, dan kebodohan, akhirat adalah alam *apaya* (alam neraka, alam binatang, alam setan, dan alam jin), atau terlahir jadi manusia yang pendek umur, sakit-sakitan, cacat, dan melarat/menderita.

Bagi orang-orang yang baik, sedikit berbuat kejahatan, banyak berbuat kebajikan, akhirat adalah kembali terlahir di alam surga (dewa-dewi) atau jadi manusia yang panjang umur, sehat, sejahtera, dan berbahagia.

Ada orang yang tidak percaya adanya akhirat, dia bilang hidup ini hanya satu kali, jadi jangan disia-siakan, nikmati saja sepuas hati; setelah mati pasti hidupnya menderita di alam *apaya*. Meskipun tidak percaya api bisa membakar, namun siapapun yang terbakar pasti akan hangus jadi abu, ini adalah hukum alam yang tidak bisa ditawar-tawar.

Kehidupan yang sekarang adalah akhirat dari kehidupan sebelumnya, setiap orang berbeda-beda nasibnya, berbeda-beda bentuk wajahnya, berbeda-beda tinggi badannya, dan berbeda-beda juga dalam hal-hal yang lainnya. Yang menjadi alasan dari perbedaan itu semua adalah perbuatan yang dilakukan di masa lalu.

Menanam bibit mangga pasti akan memetik buah mangga.

Menanam bibit nangka pasti akan memetik buah nangka.

Hukumnya sangat sederhana.

--000--